Columna Digital

MIÉRCOLES 21 DE OCTUBRE DE 2026 · CIUDAD DE MÉXICO · EDICIÓN NÚM. 5 · COLUMNADIGITAL.COM

NEGOCIOS
GTA 6: récords de preventa y diferencias entre ediciones estándar y Ultimate Pág. 5

INTERNACIONAL
Gobierno francés impone toques de queda en zonas céntricas por disturbios Pág. 8

NEGOCIOS
Grupo Xcaret apuesta por Canadá y Brasil para cerrar 2026 Pág. 2

USD/MXN 18.4096 −0.17% · EUR/MXN 20.6581 −0.20% · EUR/USD 1.1216 −0.09% · S&P/BMV IPC 69,258.58 +0.36% · Petróleo WTI 101.79 −1.80% · Oro 4,142.6 −0.42% · S&P 500 7,712.57 +0.28%

LO ESENCIAL

MÉXICO
Abren registro para Prepa en Línea-SEP 2026 del 19 al 28 de octubre
La SEP anunció el registro para Prepa en Línea-SEP 2026, opción gratuita para mexicanos y extranjeros con secundaria terminada; la convocatoria para la...
PÁGINA 3

POLÍTICA
Coordinadores estatales de Morena reportan bienes por 51.3 millones de pesos
Diez coordinadores estatales de Morena declararon patrimonios que suman 51.3 millones de pesos, incluyendo casas, terrenos, joyas y vehículos, según sus declaraciones patrimoniales...
PÁGINA 2

MÉXICO
Frente frío número 2 deja 10 muertos y graves daños en Veracruz, Tabasco y Oaxaca
El frente frío número 2 ha provocado 10 muertes en Veracruz, evacuaciones, inundaciones y daños en Tabasco y Oaxaca, con familias desplazadas y...
PÁGINA 3

MÉXICO
El ISSSTE pagará el aguinaldo 2026 a pensionados en dos partes en noviembre
El aguinaldo para pensionados del ISSSTE se depositará en dos exhibiciones durante noviembre de 2026, con fechas y criterios específicos según el tipo...
PÁGINA 6

NEGOCIOS
SAT retiene 0.90% anual de ISR en inversiones en Cetes en 2026
El SAT aplica una retención provisional de 0.90% anual sobre el capital invertido en Cetes durante 2026, lo que afecta el monto recibido al vencimiento.
PÁGINA 3

INTERNACIONAL
Rusia envía a opositores deportados por Occidente a la guerra
Rusia ha obligado a activistas y opositores deportados desde Estados Unidos y Europa a registrarse para el servicio militar, mientras aumentan las devoluciones y se endurecen las...
PÁGINA 4

INTERNACIONAL
La Unión Europea presenta nueva estrategia para el Ártico ante tensiones con Rusia y China
La Comisión Europea lanzó una estrategia para el Ártico, advirtiendo que la región será un foco geopolítico tras la guerra en Ucrania y subrayando...
PÁGINA 4

ESTADOS
Viuda de Bernardo Bravo exige justicia y paz en Apatzingán a un año del asesinato
A un año del asesinato de Bernardo Bravo Manríquez, su viuda, Amelí Gissel Navarro, demanda justicia y resultados claros de las autoridades en...
PÁGINA 5

INTERNACIONAL
Reino Unido despliega aviones de combate en Arabia Saudita para misiones defensivas
El Reino Unido anunció el envío de aviones de combate, asesores militares y apoyo logístico a Arabia Saudita para proteger ciudades e infraestructura...
PÁGINA 4

MÉXICO

Director de la DEA acusa corrupción mexicana en el caso Camarena y llama a reforzar prevención antidrogas

Director de la DEA acusa corrupción mexicana en el caso Camarena y llama a reforzar prevención antidrogas

Cifras clave

4,184 kilos
fentanilo incautado por la DEA en 2025

14 millones
pastillas de fentanilo equivalentes incautadas cada dos meses en 2025

Fuente: Diario de Yucatán. **Columna Digital**

INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE DIARIO DE YUCATÁN

Terrance Cole, director de la DEA, vinculó el asesinato del agente Enrique 'Kiki' Camarena en 1985 con corrupción de autoridades mexicanas y pidió apoyo a la Semana del Listón Rojo, dedicada a la prevención del consumo de drogas.

REDACCIÓN

La declaración se dio durante una conferencia de prensa en Pennsylvania, donde Cole también instó a respaldar la Semana del Listón Rojo, una campaña anual de prevención del consumo de drogas que rinde homenaje a Camarena.

El caso Camarena, uno de los episodios más emblemáticos en la historia de la cooperación antidrogas entre México y Estados Unidos, vuelve así a la agenda pública en el contexto de la lucha actual contra el tráfico de fentanilo y otras drogas.

Acusaciones directas y contexto del caso Camarena. Terrance Cole declaró que el secuestro, tortura y asesinato de Enrique 'Kiki' Camarena, agente encubierto de la DEA, fue facilitado por la corrupción de autoridades mexicanas a principios de los años ochenta. Camarena, quien se infiltró en el Cártel de Guadalajara y descubrió la plantación de marihuana conocida como El Búfalo, fue asesinado el 9 de febrero de 1985 por órdenes de Rafael Caro Quintero, entonces líder del cártel.

Semana del Listón Rojo: prevención y memoria. Este año se celebrará del 23 al 31 de octubre, con actividades dirigidas a padres, educadores y comunidades para fomentar una vida libre de drogas y reforzar los mensajes preventivos durante todo el año.

Terrance Cole pidió a la sociedad sumarse a la campaña y destacó que la lucha contra el tráfico de drogas sigue siendo una prioridad para la DEA, con acciones dirigidas a perseguir proveedores, laboratorios, redes y liderazgos criminales en México, Colombia, China y Centroamérica.

Acciones recientes de la DEA y mensaje político. Cole resaltó los avances de la DEA en el combate al tráfico de fentanilo, asegurando que en 2025 la agencia evitó la llegada de 4,184 kilos de fentanilo a Estados Unidos, lo que equivale a 14 millones de pastillas cada dos meses.

El director de la DEA también subrayó el compromiso de la administración estadounidense, encabezada por Donald Trump, en la persecución de cárteles y organizaciones criminales, a las que se les denomina Organizaciones Terroristas Extranjeras.

Continúa en la página 2
columnadigital.com/director-dea-acusa-corrupcion-mexicana…

MERCADOS

PESO VS DÓLAR (USD/MXN)
18.4096 −0.17%



PESO VS EURO (EUR/MXN)
20.6581 −0.20%



EURO VS DÓLAR (EUR/USD)
1.1216 −0.09%



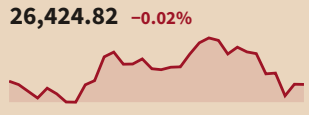
S&P/BMV IPC
69,258.58 +0.36%



S&P 500
7,712.57 +0.28%



NASDAQ
26,424.82 −0.02%



DOW JONES
52,495.88 +1.02%



PETRÓLEO WTI
101.79 −1.80%



ORO
4,142.6 −0.42%



BITCOIN (USD)
82,941 +1.33%



Cierre del martes 20 de octubre de 2026. Fuente: Yahoo Finance, con retraso; series oficiales del Banco de México.

NEGOCIOS

Paradisus Cancún reabre tras renovación de 50 millones de euros

El hotel Paradisus Cancún reabrió oficialmente sus puertas tras una renovación integral financiada por Meliá Hotels International, con nuevas experiencias, suites y espacios, y un impacto relevante en el empleo y el turismo local.

REDACCIÓN



Paradisus Cancún. FOTO: JEREMY T. HETZEL FROM BOSTON, USA / WIKIMEDIA, CC BY 2.0

El Paradisus Cancún, uno de los hoteles más emblemáticos de la zona hotelera de Cancún, reabrió oficialmente sus puertas tras una renovación integral impulsada por Meliá Hotels International, con una inversión de 50 millones de euros. La reapertura marca una nueva etapa para el resort, que apuesta por el bienestar, la cultura local y la modernización de sus instalaciones, en beneficio de turistas y trabajadores en Quintana Roo.

El evento de reapertura contó con la presencia de autoridades estatales y municipales, así como directivos de la cadena hotelera, quienes destacaron la importancia de la inversión para el sector hotelero mexicano y la recuperación del empleo en el destino turístico.

Detalles de la renovación y nuevas experiencias. La

Continúa en la página 2
columnadigital.com/paradisus-cancun-reabre-renovacion-50-…

INTERNACIONAL

Florida emite orden de arresto contra Raúl Castro; Rusia respalda al exlíder cubano

La Fiscalía de Florida obtuvo una orden de arresto contra Raúl Castro por el derribo de avionetas en 1996; Cuba y Rusia rechazan la medida y advierten sobre tensiones regionales.

REDACCIÓN



Raúl Castro. FOTO: GOVERNMENT.RU / WIKIMEDIA, CC BY 4.0

La Fiscalía del estado de Florida presentó cargos y obtuvo una orden de arresto estatal contra Raúl Castro, ex presidente de Cuba, por su presunta responsabilidad en el derribo de dos avionetas civiles de la organización Hermanos al Rescate en 1996, un ataque en el que murieron cuatro residentes de Florida. La acusación formal incluye cargos de conspiración para cometer asesinato en primer grado y asesinato, y fue anunciada por el fiscal general James Uthmeier.

El gobierno cubano, encabezado por Miguel Díaz-Canel, rechazó la medida, calificándola de maniobra política sin base legal, mientras que Rusia expresó su apoyo a Castro y condenó la orden de arresto. El caso revive tensiones históricas entre Estados Unidos y Cuba, ahora en un contexto de

Continúa en la página 2
columnadigital.com/florida-emite-orden-arresto-raul-castr…

EN ESTA EDICIÓN

Lo más importante 2
México 6
Estados 6
Internacional 7
Negocios 10
Mercados 11
Tecnología 15
Salud 20
Cultura 24
Gastronomía 26
Viajes 27
Estilo y moda 29
Deportes 31

LO MÁS LEÍDO

1 **Artistas locales protestan por restricciones en espacios públicos durante el Cervantino** Pág. 25

2 **Grupo Xcaret apuesta por Canadá y Brasil para cerrar 2026** Pág. 2

3 **Call of Duty: Mobile lanza evento de Día de Muertos 2026** Pág. 16

95 notas de la Redacción del 20 de octubre de 2026, 73 con infografía.

Noticias al minuto en **columnadigital.com**. Cada nota lleva un código QR que abre su versión web, con fuentes y actualizaciones.

MÉXICO VIENE DE LA PORTADA

Director de la DEA acusa corrupción mexicana en el caso Camarena y llama a reforzar prevención antidrogas

Terrance Cole, director de la DEA, vinculó el asesinato del agente Enrique 'Kiki' Camarena en 1985 con corrupción de autoridades mexicanas y pidió apoyo a la Semana del Listón Rojo, dedicada a la prevención del consumo de drogas.

REDACCIÓN

Cole afirmó que la DEA continuará protegiendo a los ciudadanos estadounidenses y defendiendo la seguridad nacional, sin importar el país donde operen los cárteles.

Qué significa para México. Además, la promoción de la Semana del Listón Rojo tiene repercusiones entre la población mexicana y las comunidades latinas en Estados Unidos, al fortalecer campañas de prevención del consumo de drogas y recordar la importancia de la colaboración internacional en la lucha contra el narcotráfico.

Versiones de los hechos:

- **Nombre del director de la DEA:** Terrance Cole; Terry Cole; Terry Cole.

Fuentes: El Universal; Diario de Yucatán; El Financiero; SDP Noticias.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/director-dea-acusa-corrupcion-mexicana-c…

INTERNACIONAL VIENE DE LA PORTADA

Florida emite orden de arresto contra Raúl Castro; Rusia respalda al exlíder cubano

REDACCIÓN

endurecimiento de sanciones y presión internacional sobre la isla.

Detalles de la orden de arresto y los cargos. La orden de arresto fue emitida por un juez de Florida tras la presentación de cargos por parte del fiscal general James Uthmeier, quien acusó a Raúl Castro, entonces ministro de las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Cuba, de haber autorizado el derribo de las dos avionetas el 24 de febrero de 1996. Las aeronaves, operadas por la organización humanitaria Hermanos al Rescate, fueron abatidas por cazas cubanos mientras se encontraban desarmadas y, según la acusación, fuera de las aguas territoriales de Cuba. Esta orden fue obtenida por la Fiscalía tras la presentación de los cargos, por lo que ambas acciones son compatibles.

En el ataque murieron cuatro personas: Carlos Costa, Pablo Morales, Mario de la Peña y Armando Alejandre Jr., todos residentes de Florida. La Fiscalía sostiene que Castro dio órdenes permanentes de derribar aeronaves sin necesidad de consulta adicional y que dirigió a espías para infiltrarse en el grupo de exiliados.

La orden de arresto restringe la capacidad de Castro para salir de Cuba y le impide viajar a países con acuerdos de extradición con Estados Unidos.

Reacciones de Cuba y Rusia. El presidente cubano Miguel Díaz-Canel calificó la orden como un "patético circo miamense" y afirmó que carece de sentido jurídico y práctico. El canciller Bruno Rodríguez también rechazó la medida, considerándola una "maniobra estéril" de políticos anticubanos. Ambos sostienen que la acción forma parte de la política de máxima presión de Washington en medio de la crisis económica y las sanciones que enfrenta la isla.

Rusia, por su parte, manifestó su apoyo a Raúl Castro y condenó la orden de arresto a través de un comunicado del Ministerio de Exteriores, calificándola de "acusación infundada y falsa" y advirtiendo que una mayor escalada de tensiones podría desestabilizar la región latinoamericana y caribeña. Moscú reafirmó su solidaridad con el gobierno cubano y su disposición a fortalecer los lazos de amistad y cooperación.

El contexto internacional y las tensiones actuales. El caso se produce en un momento de endurecimiento de las sanciones estadounidenses contra Cuba bajo la administración del presidente Donald Trump, con nuevas medidas dirigidas a figuras del gobierno cubano y empresas extranjeras vinculadas a la isla. La reapertura del caso ocurre mientras la Asamblea General de la ONU se prepara para votar la resolución anual contra el embargo estadounidense.

La acción militar de 1996 fue condenada internacionalmente y derivó en un endurecimiento del embargo estadounidense, marcando un punto de quiebre en la relación bilateral. Ahora, la orden de arresto contra Castro añade un nuevo elemento de fricción en la política interna de Estados Unidos y en la arena internacional, donde se debate la legitimidad de las sanciones y la presión sobre Cuba.

Por qué importa en América Latina. La orden de arresto contra Raúl Castro tiene impacto directo en la comunidad latina y cubanoamericana en Estados Unidos, especialmente en Florida, donde residen familiares y simpatizantes de las víctimas y de la organización Hermanos al Rescate.

El caso también genera repercusiones en América Latina por el aumento de la tensión política entre Estados Unidos y Cuba, en un contexto de crisis económica en la isla y de sanciones internacionales, lo que puede influir en la estabilidad regional y en las relaciones diplomáticas de los países latinoamericanos con ambos gobiernos.

Versiones de los hechos:

- **Quién emitió la orden de arresto:** La Fiscalía de Florida obtuvo una orden de arresto estatal contra Raúl Castro; La orden fue emitida por un juez de Miami después de que el fiscal general de Florida ordenara reabrir la investigación.

Fuentes: yucatan.com.mx; AFP (información original), vía lanacion.com.ar; etcetera.com.mx; El Financiero.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/florida-emite-orden-arresto-raul-castro-…

NEGOCIOS

Grupo Xcaret apuesta por Canadá y Brasil para cerrar 2026

REDACCIÓN

Grupo Xcaret prevé un cierre de año optimista y reporta estabilidad en sus resultados, según José Mauricio Kuri Curiel, director de comunicación de la compañía. A pesar de que Estados Unidos sigue siendo su principal mercado emisor, el grupo fortalece su presencia en Canadá y Brasil, además de México, con esfuerzos importantes para captar más visitantes de estos países.

El balance de 2026 es positivo para la empresa, impulsado por la apertura de Casa Cielo en Hotel Xcaret México, lo que sumó 900 habitaciones a la oferta hotelera del grupo y elevó el total a 2,763 habitaciones.

Crecimiento y diversificación de mercados. Grupo Xcaret mantiene niveles de ocupación positivos y consolida un momento favorable, incluso cuando la región muestra resultados dispares. El grupo observa una evolución favorable en Canadá y Brasil, mercados en los que concentra esfuerzos para fortalecer su presencia, mientras que Estados Unidos y México siguen siendo sus principales emisores de turistas.

La estrategia de Xcaret incluye su concepto All-Fun Inclusive, que integra la experiencia hotelera con el acceso a sus parques, generando beneficios para ambas unidades de negocio.

Nuevas habitaciones y programas de lealtad. La apertura de Casa Cielo en Hotel Xcaret México representó un crecimiento de 900 habitaciones, lo que contribuyó a mantener altos niveles de ocupación y consolidar la oferta hotelera del grupo.

Además, Grupo Xcaret lanzó Xcaret Rewards, un programa dirigido a agentes de viajes de Latinoamérica que reconoce sus ventas en Hotel Xcaret México y Hotel Xcaret Arte, ofreciendo recompensas como dinero en efectivo, tarjetas de Amazon y noches o servicios en sus hoteles.

Qué significa para México. El fortalecimiento de los mercados de Canadá y Brasil, además de Estados Unidos y México, tiene un impacto directo en el turismo y la economía local de Quintana Roo. Fuentes: Reportur.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/grupo-xcaret-apuesta-canada-brasil-cerra…

NEGOCIOS VIENE DE LA PORTADA

Paradisus Cancún reabre tras renovación de 50 millones de euros

REDACCIÓN

renovación del Paradisus Cancún incluyó la modernización de 773 suites de lujo, espacios para reuniones, restaurantes, áreas deportivas y zonas de ocio familiar. El resort mantiene su arquitectura piramidal característica y ahora ofrece una experiencia enfocada en el bienestar, con la incorporación de la filosofía Wellness Designed by Destination, que integra actividades de recuperación, cuidado personal y experiencias inspiradas en la cultura maya y mexicana.

Entre las novedades destacan el Family Concierge Lounge, el parque acuático Aquazone, el club infantil Kidsdom y el Play District Sports Bar, además de espacios exclusivos como The Reserve y el YHI Spa. El hotel también ha reforzado su programa Destination Inclusive®, que acerca a los huéspedes a tradiciones, gastronomía y artesanía local a través de actividades y relatos culturales en vivo.

Impacto en el empleo y la economía local. Tras la remodelación, más del 63% del personal que laboraba anteriormente en el hotel fue reincorporado, según Gabriel Escarrer, CEO de Meliá. La empresa también señala que la renovación ha generado más de 650 empleos indirectos, impulsando la economía de Quintana Roo a través de la relación con proveedores locales y el desarrollo profesional de sus equipos.

La estrategia de inversión busca reforzar la posición competitiva del resort, aumentar su rentabilidad y contribuir al desarrollo económico de la región, apoyando el empleo y la actividad turística.

La apuesta de Meliá por el Caribe mexicano. La inversión de 50 millones de euros en Paradisus Cancún forma parte del plan de transformación de la cartera hotelera de Meliá Hotels International, que ha reposicionado más de 90 establecimientos en los últimos años, con una inversión global cercana a los 1,000 millones de euros.

El hotel fue desarrollado hace 40 años por el fundador de Meliá, Gabriel Escarrer Juliá, como parte de la primera expansión de la cadena en el Caribe mexicano. Directivos de la empresa subrayan que la renovación profundiza en el legado histórico del resort y refuerza la apuesta de Meliá por invertir en activos con potencial de revalorización, especialmente en los segmentos premium y de lujo.

Qué significa para México. La reapertura del Paradisus Cancún representa una señal de confianza en el sector turístico mexicano, al atraer inversiones significativas y promover la recuperación del empleo en uno de los destinos más importantes del país.

El proyecto contribuye al desarrollo económico de Quintana Roo, fortalece la oferta hotelera de lujo y refuerza la conexión de los visitantes con la cultura y el patrimonio local, lo que puede beneficiar tanto a turistas como a comunidades y proveedores de la región.

Versiones de los hechos:

- **Monto de la inversión en la renovación:** La renovación integral fue de 55 millones de dólares y Meliá destinó más de 56 millones de dólares; La inversión fue de 50 millones de euros.
- **Fecha de reapertura y acto oficial:** El acto oficial de reapertura se realizó el 20 de octubre de 2026; El hotel reabrió sus puertas en abril de 2026, pero la inauguración oficial fue el domingo 19 de octubre de 2026.

Fuentes: Reportur; Hosteltur.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/paradisus-cancun-reabre-renovacion-50-mi…

POLÍTICA

Coordinadores estatales de Morena reportan bienes por 51.3 millones de pesos

REDACCIÓN

Las declaraciones patrimoniales de diez coordinadores estatales de Morena revelan que acumulan bienes por 51.3 millones de pesos, de acuerdo con información correspondiente al ejercicio 2025. Entre los bienes reportados se encuentran casas, terrenos, joyas, obras de arte y vehículos de carga, así como ingresos anuales derivados de sus cargos públicos.

Estas cifras adquieren relevancia ante las elecciones estatales de 2027, ya que estos coordinadores podrían contender por gubernaturas en sus respectivos estados.

Los bienes declarados y sus montos. Dos coordinadores concentran el 62.8% de ese monto: Clara Luz Flores Carrales, de Nuevo León, encabeza la lista con un patrimonio de 18.6 millones de pesos, mientras que Santiago Nieto, de Querétaro, reporta 14.4 millones de pesos.

Entre los bienes de Flores Carrales figuran cuatro propiedades, joyas adquiridas y heredadas, así como menaje de casa. Nieto, por su parte, declaró una casa y un departamento adquiridos mediante créditos, además de 16 obras de arte, relojes, centenarios y otros objetos de valor, algunos recibidos como donaciones.

Ingresos y bienes de otros coordinadores. Rosa María Bayardo Cabrera, coordinadora en Colima, declaró un patrimonio de 5.5 millones de pesos, incluyendo una flotilla comercial de seis camiones y vehículos de carga vinculados a su negocio de transporte de mercancías. Otros coordinadores como Carlos Torres Piña, Imelda Castro Castro y Ana Lilia Rivera Rivera reportaron patrimonios que van de 1 a 3.5 millones de pesos, compuestos por casas, terrenos, automóviles y menaje de casa.

En cuanto a ingresos, Santiago Nieto reportó 9.4 millones de pesos en 2025, provenientes de su cargo en el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial, arrendamientos, actividades financieras y asesorías. Clara Luz Flores Carrales declaró ingresos netos por 1.6 millones de pesos anuales derivados de su cargo público.

Bienes adquiridos por debajo de su valor habitual. Al menos tres coordinadores reportaron adquisiciones inmobiliarias por montos notablemente bajos. Imelda Castro Castro declaró la compra de una casa en 2003 por 1,800 pesos y de dos terrenos por 94,500 y 100,800 pesos, respectivamente, cuando era diputada en Sinaloa.

Clara Luz Flores Carrales compró un terreno de 62 metros cuadrados por 295,176 pesos y una casa de 270 metros cuadrados por 740,000 pesos en 2006, ambos mediante crédito cuando era diputada local en Nuevo León. Elí César Cervantes Rojas también figura entre quienes reportaron adquisiciones inmobiliarias con valores bajos en sus declaraciones.

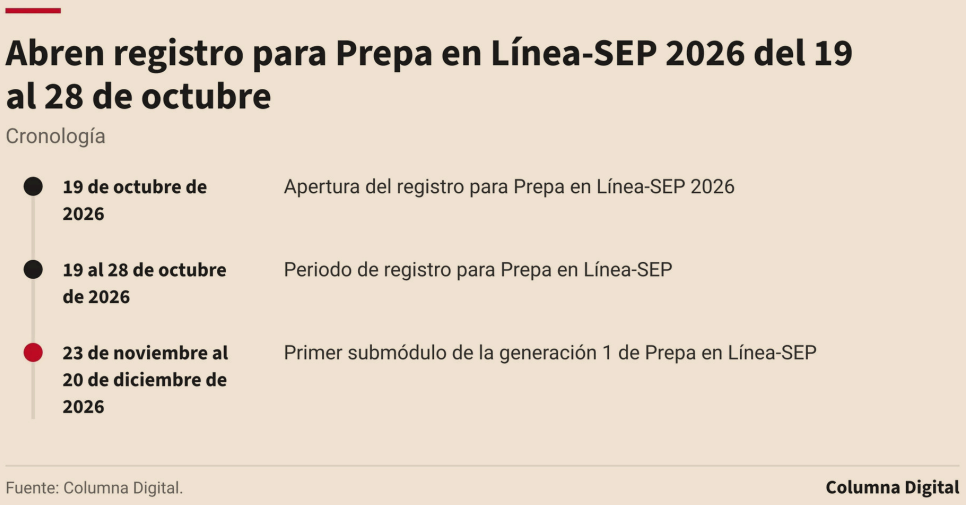
Qué significa para México. Estos datos permiten a la ciudadanía conocer el origen, tipo y valor de los bienes de quienes aspiran a cargos de alto nivel, así como identificar posibles inconsistencias en las adquisiciones reportadas, contribuyendo a la vigilancia pública y la exigencia de rendición de cuentas. Fuentes: Expansión.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/coordinadores-estatales-morena-reportan-…

La edición en tu correo
columnadigital.com/edicion

MÉXICO

Abren registro para Prepa en Línea-SEP 2026 del 19 al 28 de octubre



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL

La SEP anunció el registro para Prepa en Línea-SEP 2026, opción gratuita para mexicanos y extranjeros con secundaria terminada; la convocatoria para la Beca Benito Juárez está cerrada y se debe esperar próxima fecha.

REDACCIÓN

La Secretaría de Educación Pública (SEP) anunció la apertura del registro para el programa Prepa en Línea-SEP 2026, una opción educativa gratuita dirigida a personas de nacionalidad mexicana, sin importar su edad o lugar de residencia, que cuenten con certificado de secundaria o su revalidación correspondiente.

Requisitos y proceso de registro. El registro para Prepa en Línea-SEP está disponible del 19 al 28 de octubre de 2026, a través del sitio oficial registro.prepaenlinea.sep.gob.mx/.... Pueden participar personas mexicanas de cualquier edad, tanto residentes en el país como en el extranjero, así como extranjeras con estancia legal en México y CURP.

Para inscribirse, es necesario contar con certificado de secundaria o revalidación, un correo electrónico personal e intransferible, domicilio actual, información de contacto y aceptar los términos y condiciones. Se recomienda disponer de un equipo de cómputo con Windows 10 o macOS Catalina o superiores, o bien, un dispositivo móvil con Android 5.0 o iOS 11 en adelante, aunque algunas actividades requieren programas específicos de computadora.

Al concluir el registro, se proporcionan claves de acceso y un correo institucional para ingresar a la plataforma educativa. Quienes sean aceptados iniciarán clases en la generación 1, cursando el submódulo 1 del 23 de noviembre al 20 de diciembre de 2026.

Beca Benito Juárez: elegibilidad y monto. Para solicitar la beca, es necesario estar inscrito en la plataforma de Llave MX y contar con CURP certificada, clave del centro de trabajo de la escuela, comprobante de domicilio no mayor a tres meses y, en caso de ser menor de edad, CURP e identificación oficial vigente de la persona tutora. Actualmente, la convocatoria para la beca está cerrada, por lo que se recomienda a los interesados estar atentos a los canales oficiales para conocer la próxima fecha de registro.

Crecimiento del programa y cobertura nacional. El secretario de Educación Pública, Mario Delgado Carrillo, destacó que la tendencia de becarios en educación media superior ha aumentado en casi 400 mil respecto a años anteriores, y que Prepa en Línea-SEP es una alternativa gratuita con validez oficial y la posibilidad de concluirla en dos años.

En total, el sistema de becas para el Bienestar beneficia a 19 millones 593 mil 156 estudiantes de todos los niveles, con una inversión social anual de 136 mil 902 millones 982 mil 500 pesos, y la meta es alcanzar 22 millones de beneficiarios al cierre de 2026.

Qué significa para México. La apertura del registro para Prepa en Línea-SEP ofrece una opción educativa gratuita y flexible para jóvenes y adultos en México, incluyendo a quienes residen en el extranjero o no pueden asistir a una escuela presencial.

El acceso a la Beca Benito Juárez para estudiantes menores de 25 años inscritos en este programa representa un apoyo económico importante para favorecer la permanencia escolar y ampliar las oportunidades de educación media superior, especialmente entre jóvenes de escasos recursos.

¿Cómo puedo solicitar la Beca Benito Juárez para Prepa en Línea en 2026?. Debes estar inscrito en Prepa en Línea-SEP, tener una cuenta en la plataforma Llave MX y reunir documentos como CURP certificada, clave del centro de trabajo, comprobante de domicilio y, si eres menor de edad, documentos de tu tutor. Actualmente, la convocatoria está cerrada, por lo que debes esperar la próxima fecha de registro y consultar los canales oficiales.

¿Quiénes son elegibles para la Beca Benito Juárez en el programa Prepa en Línea?. Estudiantes de nacionalidad mexicana menores de 25 años, inscritos en instituciones públicas de educación media superior, incluyendo Prepa en Línea-SEP, pueden solicitar la beca.

¿Cuánto dinero otorga la Beca Benito Juárez y con qué frecuencia se paga?. La beca otorga 1,900 pesos bimestrales durante los cinco bimestres del ciclo escolar.

¿Cuál es el periodo de registro para inscribirse en Prepa en Línea-SEP y solicitar la beca?. El registro para Prepa en Línea-SEP está abierto del 19 al 28 de octubre de 2026. La convocatoria para la beca está cerrada actualmente, por lo que se debe esperar la próxima apertura. Fuentes: Expansión; SDP Noticias.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/abren-registro-prepa-linea-sep-2026-19-2…

MÉXICO

Frente frío número 2 deja 10 muertos y graves daños en Veracruz, Tabasco y Oaxaca

REDACCIÓN

El frente frío número 2 causó severos daños en el sur de Veracruz, la costa de Tabasco y la Sierra Norte y Mazateca de Oaxaca, dejando un saldo de 10 personas fallecidas en Veracruz hasta la tarde del 19 de octubre. El fenómeno provocó inundaciones, desbordamientos de ríos y evacuaciones masivas, mientras autoridades federales y estatales mantienen operativos de ayuda a la población afectada.

En Tabasco, 34 familias deberán ser reubicadas tras la destrucción de sus viviendas por el ingreso del mar y fuertes vientos.

Daños y víctimas en Veracruz. Veracruz es hasta ahora la entidad más afectada, con 10 muertes confirmadas, evacuaciones masivas y decenas de viviendas y comunidades inundadas. El Ejército Mexicano, la Marina y la Policía Estatal desplegaron operativos de desalojo en zonas bajas.

Entre los incidentes más graves, un alud de tierra derribó una barda en Villa Allende, Coatzacoalcos, causando la muerte de cuatro mujeres de una familia. En Las Choapas, una familia de seis personas falleció intoxicada tras dejar encendida una planta de luz dentro de su casa por falta de energía eléctrica.

Evacuaciones y daños en Tabasco. El gobernador Javier May Rodríguez anunció que se realizará un censo casa por casa para proceder con la reubicación, enfatizando la necesidad de sensibilizar a la población sobre el riesgo de permanecer en zonas vulnerables.

Esta es la segunda ocasión que una comunidad tabasqueña es desplazada por condiciones climáticas extremas; la primera fue El Bosque, en Centla.

Deslaves y afectaciones en Oaxaca. Las lluvias en la sierra norte y la Sierra Mazateca de Oaxaca provocaron deslaves, daños en caminos y carreteras, así como cortes de electricidad. El camino a Santa Cruz Tepetotutla fue interrumpido por un deslizamiento de tierra que arrastró un vehículo de profesores, sin que se reportaran víctimas. También se registraron caída de árboles y derrumbes en varias carreteras de la región.

Pronóstico y acciones oficiales. Las autoridades mantienen la alerta y continúan los operativos de monitoreo y ayuda a la población en riesgo.

Qué significa para México. El frente frío número 2 representa un riesgo directo para la seguridad y el bienestar de miles de habitantes en el sureste de México. Las lluvias intensas han provocado muertes, desplazamientos forzados, daños materiales y la interrupción de servicios básicos, afectando especialmente a comunidades vulnerables en Veracruz, Tabasco y Oaxaca.

Las autoridades federales y estatales han desplegado operativos de emergencia para proteger a la población y mitigar los efectos del fenómeno, pero el pronóstico de lluvias intensas en las próximas horas mantiene la alerta en la región. Fuentes: El Universal.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/frente-frio-numero-2-deja-10-muertos-gra…

LO MÁS IMPORTANTE: TODAS LAS NOTAS

Director de la DEA acusa corrupción mexicana en el caso Camarena y llama a reforzar prevención antidrogas 2

Paradisus Cancún reabre tras renovación de 50 millones de euros 2

Florida emite orden de arresto contra Raúl Castro; Rusia respalda al exlíder cubano 2

NEGOCIOS

SAT retiene 0.90% anual de ISR en inversiones en Cetes en 2026

REDACCIÓN

En 2026, los inversionistas mexicanos que colocan su dinero en Certificados de la Tesorería de la Federación (Cetes) deben considerar una retención provisional de Impuesto Sobre la Renta (ISR) del 0.90% anual sobre el capital invertido, establecida por el SAT. Esta retención se descuenta automáticamente y no se calcula sobre las ganancias, sino sobre el monto total invertido.

Cómo funciona la retención en Cetes. La retención provisional del ISR en inversiones en Cetes se aplica sobre el capital invertido y no sobre los intereses generados. Por ejemplo, si una persona invierte 10,000 pesos, la retención se calcula tomando como base ese monto y el plazo de la inversión.

Para 2026, la tasa de retención es de 0.90% anual, y se ajusta proporcionalmente al plazo elegido. Si el plazo es menor a un año, el descuento es proporcional a los días que dure la inversión, utilizando 365 días como base para el cálculo.

Cuánto retiene el SAT según el plazo. La cantidad que descuenta el SAT varía según el plazo de la inversión en Cetes. Por cada 10,000 pesos invertidos, estas son las retenciones aproximadas por ISR en 2026:

Para un plazo de 28 días, la retención es de 6.90 pesos; en 91 días, 22.44 pesos; en 182 días, 44.88 pesos; y en 364 días, 89.75 pesos. Estas cifras son estimaciones y pueden variar ligeramente dependiendo de los días efectivos de la operación y el cálculo aplicado por cada institución financiera.

¿La retención es el impuesto definitivo?. La retención que realiza el SAT durante la inversión en Cetes es un pago provisional y no necesariamente representa el impuesto definitivo que debe pagar el contribuyente.

El ISR final se determina al presentar la declaración anual, considerando los intereses reales obtenidos (rendimientos menos inflación) y la situación fiscal de cada persona. Es posible que algunos deban pagar una diferencia o reciban un saldo a favor si la retención superó el impuesto correspondiente.

Elementos a considerar antes de invertir. La retención no es una comisión ni una pérdida del capital, sino un anticipo de ISR calculado sobre el monto invertido y el tiempo que permanece colocado.

Antes de invertir en Cetes, conviene comparar el rendimiento esperado después de la retención y considerar el efecto de la inflación, ya que la tasa de rendimiento puede variar entre subastas y plazos.

Qué significa para México. Para los ahorradores mexicanos, conocer la retención provisional de ISR en Cetes es clave para calcular el rendimiento neto de sus inversiones en 2026. La retención del 0.90% anual sobre el capital invertido afecta directamente el monto que recibirán al vencimiento, por lo que es importante considerar este descuento al planear inversiones y al presentar la declaración anual.

¿Cuánto retiene el SAT por invertir en Cetes en 2026?. El SAT retiene un 0.90% anual sobre el capital invertido en Cetes como pago provisional de ISR durante 2026.

¿Cómo funciona la retención provisional del ISR en inversiones en Cetes?. La retención se aplica automáticamente sobre el monto invertido y es proporcional al plazo de la inversión; no se calcula sobre las ganancias, sino sobre el capital.

¿La retención provisional es el impuesto definitivo que debo pagar?. No, la retención es un pago provisional. El impuesto definitivo se determina en la declaración anual, considerando los intereses reales y la situación fiscal de cada persona.

¿Cuánto me descontarán si invierto 10,000 pesos en Cetes por diferentes plazos?. Por 10,000 pesos, la retención aproximada es: 6.90 pesos a 28 días, 22.44 pesos a 91 días, 44.88 pesos a 182 días y 89.75 pesos a 364 días. Fuentes: Expansión.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/sat-retiene-0-90-anual-isr-inversiones-c…

INTERNACIONAL

Rusia envía a opositores deportados por Occidente a la guerra

Rusia envía a opositores deportados por Occidente a la guerra

Cronología

- **2023** — Expulsiones de rusos desde EE.UU. suman 222 y desde Alemania, 7
- **2024** — Proporción de protección de asilo a rusos en la UE es del 23%
- **2025** — Expulsiones de rusos desde EE.UU. superan las 1,200 y desde Alemania, 110; proporción de protección de asilo en la UE cae al 17%
- **diciembre de 2025** — Vuelo con rusos deportados aterriza en Moscú, donde son recibidos por servicios de seguridad

Fuente: BBC.

Columna Digital

INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE BBC

Rusia ha obligado a activistas y opositores deportados desde Estados Unidos y Europa a registrarse para el servicio militar, mientras aumentan las devoluciones y se endurecen las políticas de asilo.

REDACCIÓN

Rusia está enviando a la guerra a opositores y activistas que han sido deportados desde países occidentales, incluyendo a quienes se les negó asilo político en Estados Unidos y Europa.

Los deportados, en su mayoría pacifistas y disidentes, han sido obligados a registrarse en oficinas de reclutamiento militar tras su regreso a Rusia, según testimonios y documentos presentados por activistas y afectados.

Cómo operan las deportaciones y el reclutamiento. Los servicios de seguridad rusos esperan a los deportados en el aeropuerto de Moscú, donde a los hombres se les entregan documentos militares y se les obliga a registrarse en la oficina de reclutamiento local, desde donde pueden ser enviados al frente de batalla.

Activistas y afectados han confirmado que, tras ser deportados, algunos opositores han sido encarcelados o enviados directamente a la guerra, mientras que otros enfrentan vigilancia constante y hostigamiento policial.

Aumento de deportaciones desde Estados Unidos y Europa. Las expulsiones de ciudadanos rusos desde Estados Unidos aumentaron de 222 en 2023 a más de 1,200 en 2025, en el contexto de un endurecimiento general de las políticas migratorias durante el segundo mandato de Donald Trump.

En Alemania, las deportaciones de rusos pasaron de siete en 2023 a más de 110 en 2025, mientras que la proporción de solicitudes de asilo aceptadas cayó del 29% en 2023 al 6.8% en los primeros once meses de 2025.

En toda la Unión Europea, la tasa de protección de asilo para rusos bajó del 23% en 2024 a alrededor del 17% en los primeros nueve meses de 2025, según datos oficiales.

Testimonios de deportados y activistas. Katya, una activista deportada desde Estados Unidos, relató que fue interrogada durante horas y que la policía rusa sigue acosándola tras su regreso.

Leónid Melejin, otro activista, fue condenado a seis años de prisión tras ser deportado y acusado de 'justificación del terrorismo' por sus publicaciones contra el presidente Vladimir Putin.

El exsoldado Artyom, deportado pese a haber presentado pruebas de persecución, fue recluido en un centro de detención militar y logró escapar al extranjero.

Reacciones y argumentos de las autoridades. El Departamento de Seguridad Nacional de Estados Unidos declaró que todos los inmigrantes indocumentados reciben el debido proceso y que las deportaciones se realizan tras la decisión de un juez.

Organizaciones de derechos humanos y abogados aseguran que los gobiernos occidentales han endurecido las normas por presión política y preocupaciones de seguridad, lo que deja a los disidentes rusos en una situación de alto riesgo.

Por qué ocurre este endurecimiento migratorio. Las políticas de asilo se han endurecido en Estados Unidos y Europa debido a la presión política interna por el aumento de inmigrantes irregulares y solicitudes de asilo, así como por preocupaciones de seguridad y el avance de partidos populistas de derecha.

Esto ha provocado que incluso opositores al gobierno ruso y desertores militares sean devueltos a Rusia, donde enfrentan riesgos de prisión o de ser enviados al conflicto armado. Fuentes: BBC.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/rusia-envia-opositores-deportados-occide…

ESTADOS

Fiscalía de Oaxaca detiene a 15 de Los Cromos y suma 18 cateos en Juchitán

REDACCIÓN

La Fiscalía General del Estado de Oaxaca informó avances en la desarticulación del grupo criminal Los Cromos, con la detención de 15 personas en Juchitán y la ejecución de 18 cateos durante la última semana, en coordinación con fuerzas federales y estatales. Estas acciones forman parte de una estrategia que busca frenar la violencia y el control territorial ejercido por la organización en la región del Istmo de Tehuantepec.

El operativo responde a la presencia de Los Cromos en municipios como Juchitán, Santo Domingo Tehuantepec, Salina Cruz e Ixtepec, donde han sido señalados por delitos como extorsión, secuestro, tráfico de drogas y armas, así como esquemas de préstamos 'gota a gota' acompañados de violencia.

Lo que había pasado: El 14 de octubre de 2026 fue detenido en Jalisco Iván “N”, líder de Los Cromos vinculado al CJNG, con órdenes de aprehensión por homicidio calificado (Detienen en Jalisco a Iván “N”, líder de Los Cromos vinculado al CJNG). El 18 de octubre de 2026, la Fiscalía de Oaxaca confirmó la detención de dos presuntos integrantes de Los Cromos por su implicación en el ataque armado y extorsión contra la diseñadora muxe Elvis Guerra en Juchitán de Zaragoza (Detienen a dos presuntos integrantes de Los Cromos por ataque armado contra Elvis Guerra en Oaxaca).

Operativos recientes y detenciones clave. En la última semana, fuerzas de seguridad federales y estatales, incluyendo la Secretaría de Marina, la Guardia Nacional, la Secretaría de la Defensa Nacional, la Policía Estatal y la Fiscalía de Oaxaca, realizaron 18 cateos en Juchitán y municipios cercanos, logrando la detención de 15 personas identificadas como integrantes de Los Cromos.

Según el fiscal Bernardo Rodríguez Alamilla, estas acciones buscan evitar que otros grupos criminales ocupen los espacios dejados por los líderes capturados y restaurar el orden en la región.

El origen y expansión de Los Cromos. El nombre 'Los Cromos' proviene de los alias de dos de sus líderes: Iván “N”, conocido como 'El Cromo', detenido el 14 de octubre de 2026, y Rubén “N”, alias 'Comandante Cromo', arrestado en 2024.

Esta célula criminal, ligada al Cártel Jalisco Nueva Generación, opera principalmente en Juchitán, San Blas Atempa, Santo Domingo Tehuantepec, Salina Cruz, Ciudad Ixtepec y Matías Romero.

Entre sus líderes identificados están 'Renco', 'El Fantasma', 'El Cali', 'El Tonche', 'El Caporal', 'El Pollo' y 'El Macannu', con roles que incluyen la administración de ranchos para resguardo de armas y la ejecución de homicidios.

Delitos atribuidos y nuevas modalidades. Los Cromos han sido señalados por extorsión, cobro de piso, secuestro, tráfico de drogas y armas, así como por homicidios calificados.

Además del narcomenudeo, la Fiscalía de Oaxaca reportó que el grupo incursionó en esquemas de préstamos 'gota a gota', una modalidad de extorsión con altos réditos y violencia para el cobro, que consideran un delito prioritario a erradicar en la región.

Estrategia integral y reconstrucción social. Las autoridades han ejecutado casi 300 detenciones en los últimos meses como parte de una estrategia integral para inhibir la violencia generada por varios grupos, entre ellos Los Cromos.

El objetivo es impedir que nuevos grupos tomen el control y trabajar en la reconstrucción del tejido social en Juchitán y municipios aledaños.

Qué significa para México. El avance en la desarticulación de Los Cromos representa un paso importante en la lucha contra el crimen organizado en Oaxaca, una región estratégica por su ubicación y relevancia en proyectos nacionales como el transísmico.

Las acciones buscan reducir la violencia y proteger a la población local de delitos como la extorsión y los préstamos 'gota a gota', que afectan directamente la seguridad y la economía de los habitantes del Istmo de Tehuantepec. Fuentes: El Financiero; El Heraldo de México.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/revelan-origen-nombre-cromos-oaxaca

INTERNACIONAL

La Unión Europea presenta nueva estrategia para el Ártico ante tensiones con Rusia y China

REDACCIÓN

La Unión Europea presentó el 20 de octubre una nueva estrategia para el Ártico, motivada por la creciente presencia y ambiciones de Rusia y China en la región polar, según explicó la alta representante de la UE para Asuntos Exteriores, Kaja Kallas, en una rueda de prensa en Bruselas.

La Comisión Europea advierte que, tras la guerra en Ucrania, el Ártico podría convertirse en el próximo escenario de competencia entre grandes potencias mundiales, con implicaciones directas para la seguridad y la economía europeas.

Qué propone la estrategia de la UE. La estrategia presentada por Bruselas destaca la importancia de reforzar la seguridad en el Ártico y ampliar la flota europea de rompehielos, además de desarrollar un centro de protección de cables submarinos, similar a los ya existentes en el Báltico y el Mediterráneo.

El documento subraya que el cambio climático está transformando la accesibilidad de la región, lo que incrementa su valor estratégico y económico para Europa, especialmente en materias primas críticas y nuevas rutas marítimas que afectan el comercio global.

Motivaciones y amenazas identificadas. La Comisión Europea señala que la creciente influencia de Rusia y China en el Ártico ha convertido a la zona en una primera línea de competencia entre grandes potencias.

Limitaciones de la estrategia. El documento de 25 páginas no incluye un calendario ni un presupuesto definido para las acciones propuestas, por lo que se trata de una hoja de ruta orientativa más que de un plan de ejecución inmediato.

Medios como El Mundo observan que muchas estrategias de la UE quedan en el terreno de los deseos y que los resultados concretos suelen ser menores a lo planteado inicialmente.

Por qué importa en España. La estrategia de la Unión Europea sobre el Ártico afecta directamente a España como Estado miembro, ya que incide en la seguridad y la economía del bloque al que pertenece.

El acceso a materias primas esenciales y la transformación de rutas comerciales globales pueden tener un impacto relevante en la economía española y en la posición del país dentro de la política de seguridad europea. Fuentes: El Mundo.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/union-europea-presenta-nueva-estrategia-…

INTERNACIONAL

Reino Unido despliega aviones de combate en Arabia Saudita para misiones defensivas

REDACCIÓN

El gobierno del Reino Unido ha decidido reforzar su apoyo militar a Arabia Saudita mediante el despliegue de aviones de combate Typhoon de la Real Fuerza Aérea (RAF) para realizar misiones defensivas sobre territorio saudí, con el objetivo de proteger ciudades, población civil e infraestructura nacional ante los recientes ataques de los hutíes respaldados por Irán.

Además de los aviones de combate, el Ministerio de Defensa británico anunció el envío de un avión de transporte militar A400M y asesores militares, así como la extensión de su apoyo logístico y de reabastecimiento en vuelo a la fuerza aérea saudí.

Detalles del despliegue británico. El Ministerio de Defensa del Reino Unido informó que los aviones Typhoon de la RAF llevarán a cabo operaciones aéreas exclusivamente defensivas en Arabia Saudita, sin realizar ataques ofensivos contra los hutíes.

El despliegue incluye un avión de transporte militar A400M para facilitar el traslado de material de defensa y asesores militares británicos que apoyarán en tareas logísticas y de protección.

El secretario de Defensa británico, Wes Streeting, subrayó que las misiones buscan proteger ciudades saudíes y la infraestructura nacional esencial, en respuesta a los ataques casi diarios de los hutíes contra aeropuertos, instalaciones energéticas y bases militares saudíes.

Contexto de los ataques hutíes. Arabia Saudita ha enfrentado en las últimas semanas una intensificación de los ataques con misiles y drones por parte de los hutíes, grupo proiraní que ha centrado sus acciones en objetivos estratégicos como el aeropuerto de Riad, instalaciones energéticas y bases militares.

El conflicto entre los hutíes y el gobierno de Yemen, respaldado por Arabia Saudita, se ha reavivado recientemente, con los hutíes intensificando sus operaciones contra territorio saudí.

Reacciones y postura internacional. El ministro británico de Defensa, Wes Streeting, calificó los ataques hutíes como "absolutamente abominables" y destacó que el objetivo en particular al aeropuerto de Riad demuestra la gravedad de la situación en la región.

El Reino Unido ya prestaba apoyo logístico a Arabia Saudita con equipos de defensa antiaérea y aviones de reabastecimiento en vuelo, pero el nuevo despliegue implica que pilotos británicos participarán directamente en misiones defensivas sobre territorio saudí.

Mientras tanto, Irán ha negado estar implicado en los ataques de los hutíes y se ha ofrecido como mediador entre las partes.

Versiones de los hechos:

- **Número de muertos en el ataque al aeropuerto de Riad:** 13 muertos y cientos de heridos; 12 muertos.

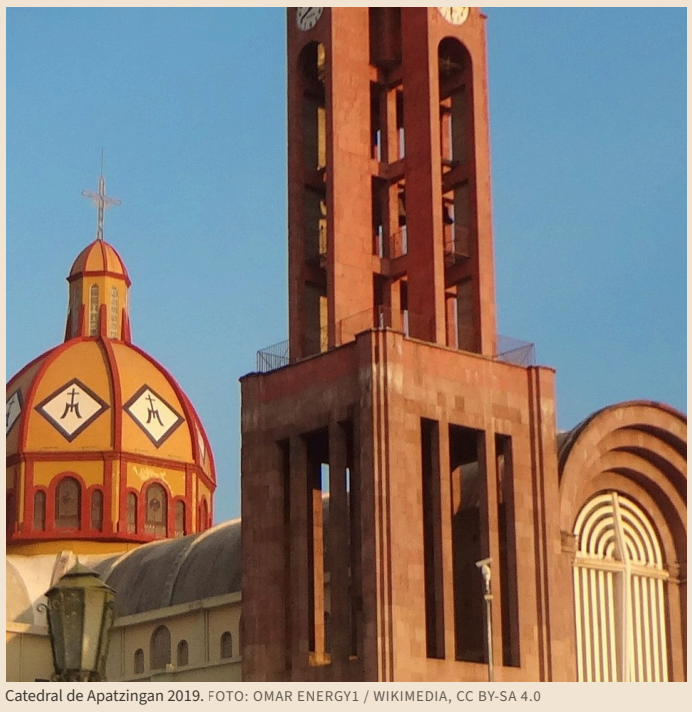
Fuentes: El Universal; Clarín; DW.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/reino-unido-despliega-aviones-combate-ar…

ESTADOS

Viuda de Bernardo Bravo exige justicia y paz en Apatzingán a un año del asesinato

REDACCIÓN



Catedral de Apatzingan 2019. FOTO: OMAR ENERGY1 / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0

Amelí Gissel Navarro, viuda del empresario y exdirigente limonero Bernardo Bravo Manríquez, reiteró su exigencia de justicia y paz en Apatzingán durante la ceremonia por el primer aniversario luctuoso de su esposo. Navarro destacó que, a pesar de las detenciones realizadas en torno al caso, aún espera resultados concretos de las autoridades y el esclarecimiento total del crimen.

La viuda subrayó la responsabilidad de las instituciones de informar sobre los avances de la investigación y de cumplir con sus obligaciones legales, insistiendo en que "las instituciones tienen un deber y ese deber habla o hablará por sus resultados".

Demandas de justicia y transparencia. Amelí Gissel Navarro enfatizó que las autoridades deben informar sobre el desarrollo de las investigaciones y garantizar que se cumplan los procedimientos legales en el caso del asesinato de Bernardo Bravo Manríquez. Recordó que la Organización de las Naciones Unidas (ONU) emitió un pronunciamiento para que el caso se lleve con diligencia y transparencia.

Navarro insistió en que la condición de líder social y defensor de derechos de Bravo debe ser considerada en las investigaciones, y pidió que las autoridades informen sobre la situación actual en Tierra Caliente y el Valle de Apatzingán, así como sobre las repercusiones para los productores de la región.

Las causas que defendía Bernardo Bravo. Durante la ceremonia, la viuda recordó que Bernardo Bravo luchaba por precios justos para el limón, condiciones dignas para los trabajadores del campo y seguridad para la sociedad. Estas demandas siguen siendo relevantes para el sector limonero, que enfrenta desafíos relacionados con los ingresos y la seguridad de los productores.

Navarro cuestionó: "¿Qué de malo tiene exigir precios justos y condiciones dignas para el campo? ¿Qué de malo tiene exigir paz para la sociedad?", aludiendo a las causas por las que su esposo era conocido en la región.

El impacto en la comunidad y próximos pasos. La exigencia de justicia y paz por parte de la familia Bravo Manríquez refleja la preocupación de la población local por la seguridad y el cumplimiento de la ley en Michoacán. Aunque Navarro no detalló si persisten problemas como el desorden en el corte de limón o las extorsiones, reiteró que corresponde a las autoridades informar sobre la situación actual y sus efectos en los productores.

Navarro concluyó que seguirá exigiendo justicia para su esposo, reconociendo que ningún resultado podrá reparar la pérdida sufrida por su familia.

Qué significa para México. La exigencia de justicia y paz en Apatzingán tras el asesinato de Bernardo Bravo Manríquez pone de manifiesto la preocupación por la seguridad y el cumplimiento de la ley en Michoacán, una región donde los productores agrícolas enfrentan riesgos y desafíos constantes.

Este caso resalta la importancia de que las autoridades respondan con transparencia y eficacia ante crímenes que afectan a líderes sociales y sectores productivos, lo que tiene implicaciones directas para la confianza ciudadana y la estabilidad en comunidades rurales de México. Fuentes: Changoonga.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/viuda-bernardo-bravo-exige-justicia-paz-…

MÉXICO EN LO MÁS IMPORTANTE

Director de la DEA acusa corrupción mexicana en el caso Camarena y llama a reforzar prevención antidrogas Pág. 2
Terrance Cole, director de la DEA, vinculó el asesinato del agente Enrique 'Kiki' Camarena en 1985 con corrupción...

Abren registro para Prepa en Línea-SEP 2026 del 19 al 28 de octubre Pág. 3

Coordinadores estatales de Morena reportan bienes por 51.3 millones de pesos Pág. 2

Frente frío número 2 deja 10 muertos y graves daños en Veracruz, Tabasco y Oaxaca Pág. 3

ESTADOS

La SSP refuerza búsqueda aérea y marítima de pescador desaparecido en Celestún



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE NATURAL EARTH

La Secretaría de Seguridad Pública de Yucatán intensificó este martes la búsqueda por aire y mar de un pescador extraviado en altamar desde el 15 de octubre en la zona de Celestún.

REDACCIÓN

Desde las primeras horas del día, la SSP desplegó recursos aéreos y marítimos para ampliar la cobertura de la búsqueda, incluyendo el uso de un helicóptero Bell 429 y un avión XC-BSI con personal del C5i, tripulaciones, paramédicos, familiares y personas cercanas al pescador.

Operativo de búsqueda y suspensión temporal. El operativo de la SSP incluyó el despliegue de un helicóptero Bell 429 y un avión XC-BSI, ambos utilizados para sobrevolar la zona marítima de Celestún en busca de indicios sobre el paradero del pescador.

A bordo del avión viajaron familiares y personas cercanas al hombre desaparecido, quienes participaron en las labores de localización junto a personal especializado y paramédicos.

Las autoridades informaron que los sobrevuelos se reanudarán cuando existan condiciones favorables para continuar con la búsqueda.

Participación de la comunidad y autoridades. El despliegue de recursos y la inclusión de familiares en la búsqueda reflejan la preocupación de la comunidad pesquera y de las autoridades locales ante la desaparición del pescador.

La SSP mantiene comunicación con los allegados del hombre extraviado y continúa coordinando los esfuerzos de rescate, en espera de que las condiciones climáticas permitan retomar las operaciones aéreas.

Qué significa para México. Esta situación genera preocupación entre quienes dependen de la pesca como sustento y resalta la importancia de los operativos de búsqueda para la tranquilidad de la región.

La respuesta de las autoridades y la movilización de recursos buscan dar certeza a la comunidad y apoyar a los familiares del desaparecido, mostrando el papel de las instituciones en la atención de emergencias en zonas costeras. Fuentes: Diario de Yucatán.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/ssp-refuerza-busqueda-aerea-maritima-pes…

NEGOCIOS

GTA 6: récords de preventa y diferencias entre ediciones estándar y Ultimate

REDACCIÓN

Rockstar Games anunció oficialmente los detalles de las versiones estándar y Ultimate Edition de Grand Theft Auto VI (GTA 6), que saldrá a la venta el 19 de noviembre de 2026 para PlayStation 5 y Xbox Series X|S. La diferencia de precio entre ambas ediciones será de 20 dólares, y las preventas ya han alcanzado cifras sin precedentes en la industria del videojuego, con una amplia preferencia por la edición más costosa según datos de Sensor Tower.

La edición estándar tendrá un precio de 79,99 dólares y la Ultimate Edition costará 99,99 dólares. Ambas ofrecen acceso a la historia de Jason y Lucía en las ficticias ciudades de Leonida y Vice City, pero la Ultimate Edition incorpora contenido exclusivo y bonificaciones distribuidas a lo largo de la historia del juego.

Precios y diferencias entre las ediciones. La edición estándar de GTA 6 estará disponible por 79,99 dólares y contiene únicamente el juego base, permitiendo seguir la historia principal sin contenido adicional. Esta versión se podrá adquirir en formato digital o en caja, aunque la copia física solo incluirá un código de descarga; no habrá disco.

Por su parte, la Ultimate Edition costará 99,99 dólares, solo estará disponible en formato digital e incluirá el juego base más 16 elementos y funciones exclusivas. Entre estos destacan cinco locales propios, dos misiones secundarias adicionales, tres vehículos exclusivos, armas y vestimenta especiales, y más de 50 diseños de tatuajes. Rockstar Games aclaró que este contenido premium se desbloquea progresivamente a lo largo del juego y no todo estará disponible desde el primer día.

No existe una edición Deluxe oficial, pese a la popularidad del término en búsquedas en línea. Solo están confirmadas la Edición Estándar y la Ultimate Edition, aunque los usuarios de la versión estándar podrán actualizar a la Ultimate mediante un complemento digital, que se vende por separado y requiere tener el juego base activado.

Récords en las preventas y tendencias de compra. Las preventas de GTA 6 comenzaron el 25 de junio de 2026 y han generado un fenómeno sin antecedentes en la industria, según Sensor Tower. El 88,5% de las reservas en PlayStation y el 90% en Xbox corresponden a la Ultimate Edition, la opción más costosa. Karl Kontus, vicepresidente sénior de la firma de análisis, calificó este dato como inédito y anticipó que la proporción podría equilibrarse cuando se sumen compradores casuales.

Especialistas proyectan que las ventas globales de GTA 6 podrían alcanzar hasta 60 millones de copias en su primer año, lo que representaría un nuevo récord para la saga y el sector.

Bonificaciones y fechas clave para los compradores. Todas las preventas realizadas antes del 20 de noviembre de 2026 incluirán el Vintage Vice City Pack, una colección de artículos inspirados en la estética de los años ochenta. Además, quienes reserven la edición digital recibirán un mes gratis de la suscripción GTA+, que da acceso a Grand Theft Auto V y otros títulos del estudio.

Rockstar Games informó que quienes adquieran la preventa digital podrán descargar GTA 6 a partir del 12 de noviembre de 2026, aunque el juego solo podrá jugarse desde el 19 de noviembre, la fecha oficial de lanzamiento.

Qué significa para México. La diferencia de precios entre las ediciones y la posibilidad de acceder a contenido exclusivo influyen en la decisión de compra, especialmente ante el contexto económico local y la tendencia global a optar por versiones premium.

El acceso anticipado a la descarga y las bonificaciones de preventa pueden incentivar a los jugadores mexicanos a reservar el título antes de su lanzamiento oficial, mientras que la modalidad digital responde al crecimiento del mercado de videojuegos en línea en el país.

Fuentes: Bloomberg Línea; Infobae.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/gta-6-records-preventa-diferencias-edici…

COLUMNA DIGITAL
Columna Digital
Lo importante del día, en tu correo.
Cada mañana, gratis. Te avisa si hay algo urgente.
Suscríbete gratis ›
columnadigital.com/boletin

MÉXICO

El ISSSTE pagará el aguinaldo 2026 a pensionados en dos partes en noviembre

El ISSSTE pagará el aguinaldo 2026 a pensionados en dos partes en noviembre

Cifras clave

27 de noviembre de 2026
fecha de la segunda exhibición del aguinaldo y pago de la pensión de diciembre

primera quincena de noviembre de 2026
fecha de la primera exhibición del aguinaldo

Fuente: Expansión.

Columna Digital

INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE EXPANSIÓN

El aguinaldo para pensionados del ISSSTE se depositará en dos exhibiciones durante noviembre de 2026, con fechas y criterios específicos según el tipo de pensión.

REDACCIÓN

El Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) realizará el pago del aguinaldo 2026 a pensionados en dos partes durante noviembre. La primera exhibición está programada para la primera quincena del mes y la segunda se depositará el 27 de noviembre de 2026.

Este ingreso adicional, considerado un apoyo relevante para los gastos de fin de año, se otorga bajo criterios definidos por la Ley del ISSSTE y no todos los pensionados reciben la misma cantidad.

Fechas de pago del aguinaldo ISSSTE 2026. El aguinaldo anual de los pensionados del ISSSTE se pagará en dos exhibiciones. La primera parte se depositará durante la primera quincena de noviembre de 2026, mientras que la segunda se entregará el 27 de noviembre de 2026. En esa última fecha también se realizará el pago correspondiente a la mensualidad de diciembre.

Quiénes tienen derecho al aguinaldo. Tienen derecho a recibir el aguinaldo quienes perciben una pensión del ISSSTE por Riesgos del Trabajo, incluyendo incapacidad parcial o total permanente, así como pensionados por Invalidez.

También lo pueden recibir los familiares derechohabientes con una pensión por muerte de un trabajador o pensionado. En los casos de pensión por Invalidez y Vida, los familiares reciben la gratificación correspondiente al pensionado, y si la pensión es por muerte derivada de un riesgo de trabajo, se otorga la gratificación bajo esa modalidad.

Cómo se calcula el monto del aguinaldo. El monto del aguinaldo para pensionados del ISSSTE no es una cantidad fija para todos. En los casos de pensión por Invalidez o Riesgos del Trabajo, la gratificación equivale al mismo número de días que reciben los trabajadores en activo de la Administración Pública Federal, pero se calcula con la cuota diaria de la pensión individual.

Esto implica que el monto final puede variar entre pensionados, incluso si ambos tienen derecho al beneficio, ya que depende de la cantidad diaria reconocida en cada pensión.

Qué significa para México. La entrega en dos partes permite a los beneficiarios planificar mejor sus gastos en una temporada de mayores necesidades económicas.

¿Cuándo depositan el aguinaldo del ISSSTE 2026?. El aguinaldo se pagará en dos exhibiciones: la primera en la primera quincena de noviembre y la segunda el 27 de noviembre de 2026.

¿Quiénes tienen derecho a recibir el aguinaldo del ISSSTE?. Tienen derecho quienes reciben pensión por Riesgos del Trabajo, por Invalidez, y familiares derechohabientes con pensión derivada de la muerte de un trabajador o pensionado.

¿Cómo se calcula el monto del aguinaldo del ISSSTE?. Se calcula con la cuota diaria de la pensión y equivale al mismo número de días que reciben los trabajadores en activo de la Administración Pública Federal.

¿En cuántas exhibiciones se pagará el aguinaldo del ISSSTE 2026?. El aguinaldo se pagará en dos partes durante noviembre de 2026. Fuentes: Expansión.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/issste-pagara-aguinaldo-2026-pensionados…

ESTADOS

Fuerza Civil amplía presencia y tecnología en Nuevo León tras cinco años de gestión

Fuerza Civil de Nuevo León ha fortalecido su presencia, inteligencia y capacidad de respuesta tras cinco años de la administración de Samuel García Sepúlveda. El informe estatal destaca que la corporación ahora cuenta con más de 7 mil 700 policías operativos, nueva infraestructura y recursos especializados para cubrir todo el territorio del estado.

La estrategia incluye la construcción de un nuevo Cuartel General, 20 destacamentos y la integración de divisiones bajo una misma estrategia operativa, lo que ha permitido mejorar la coordinación y el despliegue policial en zonas urbanas y rurales.

Aumento de personal y presencia territorial. Fuerza Civil superó la meta de 7 mil elementos y ahora dispone de más de 7 mil 700 policías operativos, respaldados por nueva infraestructura como el Cuartel General y 20 destacamentos distribuidos en entradas y salidas del estado. La corporación planea sumar tres destacamentos adicionales en Parás, Mina y Linares para reforzar el control territorial.

El despliegue territorial permite a los elementos conocer las dinámicas de cada región y mantener contacto cotidiano con la población local, lo que facilita orientar patrullajes, identificar riesgos y responder según las condiciones de cada zona.

Tecnología, equipamiento y operación aérea.

Continúa en la página 7
columnadigital.com/fuerza-civil-amplia-presencia-tecnologia…

HACE UN AÑO EN COLUMNA DIGITAL

Lunes 20 de octubre de 2025

Reducen el ritmo de crecimiento laboral en automotrices de Querétaro
columnadigital.com/reducen-el-ritmo-de-crecimiento-la

Se buscan camareros para el Mundial
columnadigital.com/se-buscan-camareros-para-el-mundia

Cómo se falsifican licores en Brasil
columnadigital.com/como-se-falsifican-licores-en-bras

Toronto regresa a la Serie Mundial tras 32 años
columnadigital.com/toronto-regresa-a-la-serie-mundial

Apple permitirá revertir el aspecto Liquid Glass.
columnadigital.com/apple-permitira-revertir-el-aspect

Las más devastadoras inundaciones de México
columnadigital.com/las-mas-devastadoras-inundaciones-

Un fallo en la nube de Amazon interrumpe internet
columnadigital.com/un-fallo-en-la-nube-de-amazon-inte

Klopp considera volver al Liverpool.
columnadigital.com/klopp-considera-volver-al-liverpoo

Amal Clooney deslumbró con zapatos coloridos de otoño 2025.
columnadigital.com/amal-clooney-deslumbro-con-zapatos

Niebla contaminante envuelve a Nueva Delhi
columnadigital.com/niebla-contaminante-envuelve-a-nue

Estados

ESTADOS EN LO MÁS IMPORTANTE

Viuda de Bernardo Bravo exige justicia y paz en Apatzingán a un año del asesinato A un año del asesinato de Bernardo Bravo Manríquez, su viuda, Amelí Gissel Navarro, demanda justicia y resultados... Pág. 5

La SSP refuerza búsqueda aérea y marítima de pescador desaparecido en Celestún La Secretaría de Seguridad Pública de Yucatán intensificó este martes la búsqueda por aire y mar de un pescador... Pág. 5

Fiscalía de Oaxaca detiene a 15 de Los Cromos y suma 18 cateos en Juchitán Pág. 4

EN CIFRAS

más de 7 mil 700
policías operativos de Fuerza Civil en 2026

90 por ciento
reducción en homicidios dolosos en septiembre de 2026 respecto a 2024

más de 100
unidades blindadas Black Mamba en la División Blindada

De «Fuerza Civil amplía presencia y tecnología en Nuevo León tras cinco años de gestión», página 6.

PUBLICIDAD



Columna Digital
Tu marca, frente a lectores que sí leen.
Anúnciate en la edición impresa, el sitio y el boletín de Columna Digital.
Pide el Media Kit ›
columnadigital.com/media-kit

ESTADOS VIENE DE LA PÁGINA 6

Fuerza Civil amplía presencia y tecnología en Nuevo León tras cinco años de gestión



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE LA RAZÓN DE MÉXICO Y NATURAL EARTH

Fuerza Civil de Nuevo León incrementó su personal, infraestructura y recursos tecnológicos, logrando una reducción de delitos de alto impacto y mayor confianza ciudadana, según el balance del quinto año de la administración estatal.

REDACCIÓN

El fortalecimiento de Fuerza Civil incluye la incorporación de más de 100 unidades blindadas Black Mamba y una flota aérea compuesta por nueve helicópteros y dos Black Hawk, lo que amplía la cobertura de vigilancia y movilidad en el estado.

La operación aérea interviene especialmente cuando las distancias o las condiciones geográficas requieren observación y desplazamiento desde el aire, y el personal especializado se encarga de mantener las aeronaves disponibles y coordinar su uso con las fuerzas terrestres.

Resultados en seguridad y reconocimientos. Según el balance presentado, la estrategia de Fuerza Civil ha contribuido a una reducción del 90 por ciento en homicidios dolosos en septiembre de 2026 respecto a 2024, así como a los niveles más bajos de robos a casa habitación, negocio y vehículo desde 1997.

La Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana (ENSU) del INEGI ubicó a Fuerza Civil en primer lugar nacional en confianza ciudadana y percepción de desempeño entre policías estatales. Además, representantes de FIFA reconocieron al Gobierno de Nuevo León y a la Mesa de Seguridad por las condiciones de seguridad durante la Copa del Mundo.

Qué significa para México. Estas acciones buscan mejorar la protección de los habitantes, reducir los delitos de alto impacto y patrimoniales, y elevar la confianza de la ciudadanía en las instituciones de seguridad.

Fuentes: La Razón de México.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/fuerza-civil-amplia-presencia-tecnologia…

PUBLICIDAD

LOCAL SOLAR SYSTEM FOUNDATION

En Júpiter caben 1,300 Tierras. Compruébalo tú.

Recorre el sistema solar en 3D y a escala real, desde tu teléfono. Gratis y sin registrarte.

Escanea y despega ›
localsolarsystem.com

El boletín diario

Lo más importante del día en tu correo; puede incluir noticias urgentes.

columnadigital.com/boletin

Internacional

INTERNACIONAL

Policía de Guinea-Bissau allana oficinas de investigadores de vacunas apoyados por el CDC

REDACCIÓN

La policía judicial de Guinea-Bissau realizó un allanamiento en las oficinas de un grupo de investigadores de vacunas apoyados por el CDC de Estados Unidos, incautando dosis de la vacuna contra la hepatitis B. El operativo se llevó a cabo en el contexto de una controversia sobre un ensayo clínico que planeaba negar la vacuna a 7,000 recién nacidos durante sus primeras seis semanas de vida en un país donde aproximadamente uno de cada cinco adultos porta el virus.

Las investigaciones, financiadas con 1.6 millones de dólares del CDC y fondos equivalentes de las fundaciones Pershing Square y Bluebell, han generado críticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de autoridades locales, quienes cuestionan la ética del estudio y su posible impacto en la salud pública.

Detalles del allanamiento y la investigación. El allanamiento fue realizado por la policía judicial de Guinea-Bissau el lunes, como parte de procedimientos para esclarecer el origen y destino de un lote de vacunas contra hepatitis B. Las autoridades señalaron que la incautación de las dosis no implica irregularidades en la calidad, seguridad o eficacia de las vacunas.

El proyecto de investigación está liderado por el Bandim Health Project, fundado por el antropólogo Peter Aaby y actualmente codirigido por la epidemióloga Christine Stabell Benn. El estudio fue aprobado por el comité nacional de ética de Guinea-Bissau el 14 de julio y por un comité danés a inicios de octubre, tras modificar sus reglas para considerar el ensayo clínico.

Controversia ética y reacciones internacionales. La OMS y su portavoz Tarik Jašarević calificaron como 'no ético' cualquier estudio que niegue la vacuna contra hepatitis B a participantes, señalando que expone a los recién nacidos a daños graves e irreversibles. La vacunación al nacer es considerada por la OMS como una intervención esencial de salud pública.

El ministro de salud de Guinea-Bissau, Quinhin Nantote, negó que el ensayo vaya a continuar, afirmando que 'esto no es ni remotamente cierto'. Además, la organización Stand Up for Science (SUFS) reportó desconfianza de la población hacia el Bandim Health Project y cuestionó la capacidad del país para realizar ensayos clínicos debido a su inestabilidad política tras un golpe militar reciente.

Implicación de fondos estadounidenses y figuras públicas. Robert F. Kennedy Jr. ha elogiado públicamente el trabajo de los investigadores, calificándolos como 'deidades de la investigación en vacunas' en una conferencia reciente. Kennedy también ha citado sus estudios para justificar decisiones sobre financiamiento a alianzas internacionales de vacunación.

Christine Stabell Benn, una de las líderes del proyecto, integró el grupo de trabajo sobre hepatitis B del Comité Asesor en Prácticas de Inmunización de Estados Unidos, presentando evidencia ante el comité que votó para terminar la recomendación universal de vacunación al nacer antes de que un juez federal suspendiera tales decisiones.

Por qué importa en América Latina. La noticia tiene relevancia para América Latina y la comunidad latina en Estados Unidos debido a la participación de fondos estadounidenses en investigaciones clínicas controvertidas en África. Esto puede abrir debates sobre la ética en la salud pública, la influencia internacional en la región y la protección de poblaciones vulnerables frente a intereses externos.

El caso también resalta la importancia de la transparencia y la supervisión en estudios financiados por organismos internacionales, especialmente cuando involucran a recién nacidos y enfermedades prevalentes en países de bajos recursos. Fuentes: The Guardian.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/policia-guinea-bissau-allana-oficinas-in…

INTERNACIONAL

La Casa Blanca veta a CNN de viajar con Trump en el Air Force One

REDACCIÓN

La Casa Blanca volvió a impedir que un equipo de CNN viajara con el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, en el Air Force One durante un desplazamiento presidencial a Carolina del Norte, según el sistema de turnos habitual para la cobertura de la prensa nacional.

CNN denunció que la exclusión rompe una tradición de décadas y advirtió que emprenderá acciones legales si la administración Trump continúa bloqueando a sus equipos informativos de la cobertura directa de las actividades presidenciales.

Cómo ocurrió el veto a CNN. La asignación de CNN para cubrir el viaje presidencial formaba parte del sistema de turnos que permite a las principales cadenas estadounidenses integrar el grupo reducido de periodistas ('pool') que acompaña al presidente en sus traslados oficiales.

A pesar de contar con el turno correspondiente, la Casa Blanca impidió la participación de CNN en el vuelo hacia Carolina del Norte, continuando así con una serie de restricciones impuestas a medios críticos de la administración Trump.

Reacciones y advertencia de acciones legales. En un comunicado, CNN calificó la medida como un acto de represalia y discriminación basado en el contenido de su cobertura informativa.

La cadena advirtió que recurrirá a acciones legales si la Casa Blanca persiste en impedir el acceso de sus equipos a los viajes presidenciales.

Antecedentes de restricciones a la prensa. En septiembre, el presidente Trump intentó restringir el acceso al complejo de la Casa Blanca a periodistas de CNN, MS NOW y Politico, tras acusarlos de difundir 'noticias falsas' y mostrar descontento con la cobertura de su administración.

Los tres medios presentaron una demanda argumentando que el gobierno vulneraba la Primera Enmienda de la Constitución de Estados Unidos, que protege la libertad de prensa.

Un juez federal ordenó restituir el acceso de estos medios al complejo presidencial, medida que fue implementada, aunque la exclusión de CNN de los viajes del mandatario se mantiene.

Qué significa para los mexicanos en Estados Unidos. La exclusión de CNN de los viajes presidenciales puede impactar la cobertura mediática sobre la administración Trump en Estados Unidos. Fuentes: El Universal.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/casa-blanca-veta-cnn-viajar-trump-air-fo…

INTERNACIONAL EN LO MÁS IMPORTANTE

Rusia envía a opositores deportados por Occidente a la guerra Rusia ha obligado a activistas y opositores deportados desde Estados Unidos y Europa a registrarse para el… Pág. 4

Florida emite orden de arresto contra Raúl Castro; Rusia respalda al exlíder cubano La Fiscalía de Florida obtuvo una orden de arresto contra Raúl Castro por el derribo de avionetas en 1996; Cuba y… Pág. 2

La Unión Europea presenta nueva estrategia para el Ártico ante tensiones con Rusia y China La Comisión Europea lanzó una estrategia para el Ártico, advirtiendo que la región será un foco geopolítico tras… Pág. 4

Reino Unido despliega aviones de combate en Arabia Saudita para misiones defensivas El Reino Unido anunció el envío de aviones de combate, asesores militares y apoyo logístico a Arabia Saudita para… Pág. 4

EN BREVE · INTERNACIONAL

INTERNACIONAL

Trump obtuvo cerca del 48 % del voto latino en las elecciones de 2024

Donald Trump superó las expectativas al captar cerca del 48 % del voto latino en 2024, desafiando la percepción tradicional sobre las preferencias políticas de esta comunidad en Estados Unidos. El comportamiento electoral del voto latino en Estados Unidos experimentó un giro…

INTERNACIONAL

Trump anuncia inversión de 400 mdd para campaña republicana ante posible ola demócrata



Donald Trump. FOTO: ALI SHAKER/VOA / WIKIMEDIA, PUBLIC DOMAIN

Trump anuncia inversión de 400 mdd para campaña republicana ante posible ola demócrata

Cronología

19 de octubre de 2026	Análisis sobre estrategias demócratas y encuestas favorables a su partido
20 de octubre de 2026	Trump anuncia inversión de 400 millones de dólares en la campaña republicana
3 de noviembre de 2026	Elecciones de medio término en Estados Unidos

Fuente: Columna Digital. **Columna Digital**

INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL

Donald Trump destinará más de 400 millones de dólares para apoyar a los republicanos en las elecciones de medio término en EE. UU., mientras encuestas anticipan una posible recuperación demócrata del Congreso.

REDACCIÓN

El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, anunció que invertirá más de 400 millones de dólares en la campaña del Partido Republicano de cara a las elecciones de medio término del 3 de noviembre. Esta suma incluye más de 300 millones de dólares ya gastados en publicidad, mítines y actividades para movilizar el voto republicano, según detalló el mandatario en su plataforma Truth Social.

El anuncio llega en un contexto en el que la mayoría de las encuestas apuntan a que los demócratas podrían recuperar el control tanto de la Cámara de Representantes como del Senado, en medio de un clima de desaprobación hacia la gestión de Trump y un despliegue estratégico de los demócratas en estados clave.

Lo que había pasado: El 18 de octubre reportamos que el apoyo latino a Trump y los republicanos había caído de manera significativa antes de las elecciones, otorgando ventaja a los demócratas según encuestas recientes (El apoyo latino a Trump y republicanos cae antes de las elecciones intermedias en EE. UU.).

Detalles de la inversión de Trump. Donald Trump informó que ha destinado o destinará más de 400 millones de dólares para apoyar al Partido Republicano en las elecciones de medio mandato de 2026. El presidente explicó que ya se han invertido más de 300 millones de dólares en publicidad, mítines y otras actividades diseñadas para movilizar el voto.

Trump justificó la magnitud de la inversión por su confianza en el partido y la importancia de estos comicios, que calificó como 'las elecciones de mitad de mandato más importantes en la historia de nuestro país'.

Panorama electoral y estrategias demócratas. Las encuestas recientes señalan que el Partido Demócrata podría recuperar el control de la Cámara de Representantes y, con creciente probabilidad, también del Senado en las próximas elecciones del 3 de noviembre.

El rechazo a la presidencia de Trump ha alcanzado niveles históricos, con una aprobación del 33% a semanas de los comicios. Además, los demócratas han modificado su estrategia de comunicación, enfocándose menos en ataques directos a Trump y más en conectar con los intereses de los ciudadanos, según análisis de campañas y estudios recientes.

Reacciones y movilización en Estados Unidos. Trump ha intensificado su gira por estados clave como Carolina del Norte, Kansas, Carolina del Sur, Iowa, Florida, Georgia, Míchigan y Texas, con el objetivo de movilizar a las bases republicanas ante el avance demócrata en las encuestas.

El presidente ha vinculado la importancia de una victoria republicana con la estabilidad interna de Estados Unidos, sugiriendo que evitaría disturbios como los ocurridos en Francia, los cuales atribuye a la política migratoria de ese país.

Qué significa para México. UU. en el continente. Fuentes: El Universal; El País.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/trump-anuncia-inversion-400-mdd-campana-…

INTERNACIONAL

Lula da Silva y Flávio Bolsonaro se enfrentan en debate previo a segunda vuelta

REDACCIÓN

Luiz Inácio Lula da Silva y Flávio Bolsonaro protagonizaron un debate presidencial intenso el domingo 19 de octubre, a solo una semana de la segunda vuelta electoral en Brasil. El encuentro estuvo marcado por fuertes acusaciones personales, reproches familiares y duros intercambios sobre corrupción, seguridad y economía, reflejando la polarización en la principal economía de América Latina.

Ambos candidatos buscaron captar el voto de los indecisos y de quienes se abstuvieron en la primera vuelta, en la que ninguno logró la mayoría absoluta necesaria para ganar la presidencia.

Lo que había pasado: Flávio Bolsonaro prometió no buscar reelección y negó cargos a su

Continúa en la página 9
columnadigital.com/lula-da-silva-flavio-bolsonaro-enfrentan…

INTERNACIONAL

Chile enfrenta récord de desempleo y caída de inversión en 2026

REDACCIÓN



José Antonio Kast. FOTO: VOX ESPAÑA / WIKIMEDIA, CC0

Chile atraviesa una crisis económica marcada por un récord de desempleo de 9,6%, el nivel más alto en más de cinco años, y un estancamiento de la inversión productiva tanto pública como privada en el segundo trimestre de 2026.

El gobierno de José Antonio Kast ha implementado un plan de austeridad fiscal que incluye recortes presupuestales y una reducción de impuestos corporativos, en medio de una desaceleración económica y manifestaciones sociales por el alza de combustibles.

Indicadores económicos en retroceso. La economía chilena mostró una contracción del PIB de 0,5% en el primer trimestre y de 0,2% en el segundo trimestre de 2026 respecto a los mismos periodos del año anterior, la mayor caída desde la pandemia.

La inversión productiva no creció en el segundo trimestre, principalmente por la caída en la construcción, mientras que la demanda interna también se mantuvo prácticamente sin cambios.

El costo de la vida aumentó 4,1% interanual en julio, impulsado por un alza del precio de los combustibles, que subieron alrededor de 30% en la gasolina y más de 40% en el diésel desde el inicio de la guerra en Irán hasta mediados de octubre.

Impacto de la minería y el 'bencinazo'. La minería, sector clave para la economía chilena, registró en agosto una caída anual de 17,4%, alcanzando su nivel más bajo en tres décadas.

El desplome de la producción de cobre, junto con interrupciones operativas y condiciones climáticas adversas, llevó al Banco Central a ajustar a la baja el pronóstico de crecimiento económico para 2026 a un rango de 0,25% a 0,75%, mientras que el FMI lo redujo a 0,6%.

La decisión del gobierno de no intervenir ante el aumento internacional del precio del petróleo, medida conocida como el 'bencinazo', trasladó el alza de los combustibles directamente a los consumidores y provocó manifestaciones e indignación social.

Políticas de austeridad y reforma fiscal. Desde su llegada al poder en marzo, el presidente Kast ha impulsado un recorte presupuestal del 3% en todos los ministerios y la reducción o cierre de programas considerados 'ineficientes', además de una disminución de la inversión pública directa.

El gobierno logró reducir el déficit fiscal gracias al menor gasto público, pero esta medida también ha frenado el crecimiento económico, según expertos citados en el reporte.

A comienzos de octubre, el Congreso aprobó y Kast firmó una reforma tributaria que reduce el impuesto a empresas del 27% al 23% de forma progresiva y otorga invariabilidad tributaria a largo plazo para grandes inversiones. Fuentes: BBC.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/chile-enfrenta-record-desempleo-caida-in…

INTERNACIONAL

Gobierno francés impone toques de queda en zonas céntricas por disturbios

REDACCIÓN

Las restricciones buscan frenar la violencia derivada de protestas sociales y económicas, y se suman a otras medidas como la prohibición de manifestaciones en áreas específicas y la ampliación de detenciones preventivas.

El primer ministro Sébastien Lecornu anunció estas acciones luego de una reunión de crisis, señalando que, por ahora, los toques de queda son preferibles a declarar el estado de emergencia, aunque no descartó medidas más amplias si la situación empeora.

Dónde y cómo aplican los toques de queda. En París, el toque de queda se estableció de las 23:00 a las 06:00 horas en zonas céntricas como la plaza de la República y Les Halles, donde también se prohibieron manifestaciones desde las 20:00 del lunes hasta las 06:00 del martes. En Lyon, la restricción abarca el centro de la ciudad entre las 21:00 y las 06:00 horas, con prohibición de concentraciones entre las 18:00 y las 21:00.

En Niza, las restricciones nocturnas afectan principalmente a menores en las áreas más afectadas por los incidentes. Medidas similares se han implementado en Lille, Douai, Wattignies y Denain, en el norte del país. En Marsella, las autoridades locales también aplicaron restricciones tras los disturbios.

Causas y desarrollo de las protestas. Las protestas comenzaron el sábado en respuesta al aumento del costo de vida, el deterioro de los servicios públicos de educación y sanidad y denuncias de violencia policial. La movilización, que incluyó a estudiantes de

Continúa en la página 9
columnadigital.com/paris-impone-toque-queda-restricciones-p…

INTERNACIONAL VIENE DE LA PÁGINA 8

Lula da Silva y Flávio Bolsonaro se enfrentan en debate previo a segunda vuelta

REDACCIÓN



Luiz Inácio Lula da Silva. FOTO: RICARDO STUCKERT/PRESIDÊNCIA DA REPÚBLIC / WIKIMEDIA, CC BY 3.0 BR

familia en la contienda contra Lula da Silva (Flávio Bolsonaro promete no buscar reelección y niega cargos a su familia). El tribunal electoral de Brasil ordenó a Meta trato igualitario para ambos candidatos tras denuncias de parcialidad en la campaña (Tribunal electoral de Brasil ordena a Meta trato igualitario para Lula y Bolsonaro).

Acusaciones y ataques personales en el debate. Durante el debate televisado, Flávio Bolsonaro cuestionó a Lula sobre el alto porcentaje de votos que recibe entre la población carcelaria, preguntando por qué, según él, el 60% o el 74% de los presos votan por Lula. El presidente respondió: "Quiero el 100%, incluido tu padre", en referencia a Jair Bolsonaro, quien actualmente cumple arresto domiciliario tras ser condenado por intento de golpe de Estado.

El intercambio escaló con señalamientos sobre familiares de ambos candidatos. Lula recordó que un hermano de Flávio está sentenciado a prisión, mientras que Flávio replicó mencionando acusaciones de presunto tráfico de influencias contra el hijo de Lula. Además, Lula desafió a Bolsonaro a entregar información bancaria y telefónica de ambos y de sus familias para demostrar quién es corrupto, a lo que Bolsonaro respondió que Lula tiene su dinero "en otro lugar".

Propuestas y temas clave: economía, seguridad y privatizaciones. El debate abordó temas fundamentales para el electorado brasileño, como la corrupción, la inseguridad y la economía. Flávio Bolsonaro centró su discurso en la inseguridad, prometiendo declarar la guerra al 'narcoterrorismo' y acusando a Lula de proteger a bandas criminales. Además, propuso incluir a Brasil en el Escudo de las Américas, una iniciativa de seguridad impulsada por el presidente estadounidense Donald Trump.

Lula, por su parte, cuestionó si Bolsonaro planea privatizar la sanidad pública o la petrolera estatal Petrobras y si congelará el salario mínimo y las pensiones, propuestas que Flávio negó enfáticamente. Lula también vinculó la inflación con el aumento de los precios de los combustibles y la guerra comercial impulsada por Trump, a quien calificó de 'amigo' de Bolsonaro.

Resultados de la primera vuelta y panorama electoral. Según el cómputo oficial del Tribunal Superior Electoral, Flávio Bolsonaro obtuvo el 47,33% de los votos y Lula alcanzó el 44,81% al computarse el 98% de los sufragios en la primera vuelta.

La segunda vuelta se celebrará el 25 de octubre y, de acuerdo con encuestas mencionadas en los reportes, ambos candidatos se encuentran empatados en la preferencia del electorado. El ganador asumirá la presidencia el 5 de enero de 2027, liderando un país de 214 millones de habitantes y con un Producto Bruto Interno de 2,64 billones de dólares anuales.

Reacciones y ambiente previo a la elección. El debate generó reacciones inmediatas en redes sociales y movilizaciones de simpatizantes. Horas antes del encuentro, el centro de São Paulo se llenó de seguidores de Bolsonaro con banderas y consignas, mientras que Lula había congregado a más de 250,000 personas en la avenida Paulista la semana anterior.

Ambos candidatos cerraron el debate con mensajes dirigidos a la prosperidad y el futuro de Brasil. Bolsonaro prometió 'trabajar duro por la prosperidad' y no hacer promesas que no pueda cumplir, mientras que Lula aseguró que, de ganar su cuarto mandato, 'Brasil llegará a ser un país grande', destacando la recuperación de la industria durante sus gestiones anteriores.

Versiones de los hechos:

- **Porcentaje de votos de presos a favor de Lula:** más del 70% de los reclusos votan por Lula; el 74% de los votantes de las prisiones lo eligieron; Flávio Bolsonaro pregunta por qué el 60% de los presos votaron por Lula.
- **Resultados de la primera vuelta:** Bolsonaro obtuvo el 47,33% y Lula el 44,81% con el 98% de los votos; Bolsonaro ganó la primera vuelta con el 47% y Lula obtuvo el 45%.

Fuentes: El Heraldo de México; SDP Noticias; EFE (información original), vía Diario de Yucatán; Clarín.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/lula-da-silva-flavio-bolsonaro-enfrentan…

INTERNACIONAL: TODAS LAS NOTAS

Trump anuncia inversión de 400 mdd para campaña republicana ante posible ola demócrata 8

Chile enfrenta récord de desempleo y caída de inversión en 2026 8

Policía de Guinea-Bissau allana oficinas de investigadores de vacunas apoyados por el CDC 7

La Casa Blanca veta a CNN de viajar con Trump en el Air Force One 7

Trump obtuvo cerca del 48 % del voto latino en las elecciones de 2024 7

INTERNACIONAL VIENE DE LA PÁGINA 8

Gobierno francés impone toques de queda en zonas céntricas por disturbios

REDACCIÓN



FOTO: YANN CARADEC FROM PARIS, FRANCE / WIKIMEDIA, CC BY-SA 2.0

secundaria y otros sectores, derivó en enfrentamientos, saqueos, ataques a edificios públicos y mobiliario urbano, así como incendios, como el que destruyó el ayuntamiento de Limoges.

Según el ministro de Justicia, Gérald Darmanin, existen indicios de que personas vinculadas a la extrema izquierda habrían organizado algunos de los ataques, y la Fiscalía Nacional Antiterrorista analiza si asume la investigación del incendio en Limoges.

Respuesta de las autoridades y cifras de detenciones. El ministro de Justicia informó que desde el viernes se han realizado 2,513 detenciones policiales relacionadas con los disturbios, de las cuales 500 personas han sido presentadas ante un juez y 67 han recibido condenas, incluyendo 34 en Marsella con penas de hasta cinco años de prisión.

Para facilitar las investigaciones, se amplió el plazo de detención preventiva de 48 a 72 horas, permitiendo la revisión de ubicaciones, llamadas telefónicas y análisis de imágenes. En París, unos 200 investigadores revisan grabaciones de vigilancia para identificar a los responsables.

Medidas económicas y reacciones políticas. El gobierno anunció ayudas económicas para los trabajadores de los cerca de 3,000 comercios afectados, quienes podrán acceder a un mecanismo de desempleo parcial financiado por el Estado desde el martes. Además, se prepara apoyo financiero para la reparación de instalaciones públicas dañadas.

La Asociación de Alcaldes de Francia condenó los ataques a ayuntamientos y edificios públicos, mientras que los 'chalecos amarillos' convocaron nuevas protestas para el sábado 24 de octubre.

Versiones de los hechos:

- **Alcance de los toques de queda para menores:** En Bordeaux, Lille y Niza, los toques de queda y restricciones se aplican principalmente a menores; En Niza, las restricciones afectan a menores; en Lille, Douai, Wattignies y Denain, no se especifica que sean solo para menores.
- **Número de comercios afectados:** Cerca de tres mil comercios afectados por saqueos; Hasta 3,000 comercios sufrieron asaltos durante el fin de semana.

Fuentes: cntraveler.com; razon.com.mx; yucatan.com.mx; abc.es.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/paris-impone-toque-queda-restricciones-p…

INTERNACIONAL

Estados Unidos extiende protección temporal a migrantes de Ucrania y Sudán

REDACCIÓN

El gobierno de Estados Unidos concedió una prórroga temporal que permite a más de 100,000 personas originarias de Ucrania y Sudán permanecer en el país sin riesgo inmediato de deportación, luego de que su estatus de protección temporal (TPS) estaba por expirar este lunes.

El Departamento de Seguridad Nacional (DHS) informó que, mientras se toma una decisión final, los migrantes cubiertos por estas medidas "mantienen la protección" y pueden seguir residiendo en el país.

A quiénes beneficia la prórroga. La medida afecta a aproximadamente 101,000 personas de Ucrania y 1,800 de Sudán que se encuentran en Estados Unidos bajo el programa de Estatus de Protección Temporal (TPS). Este mecanismo, que permite a personas de países afectados por conflictos armados o desastres naturales residir y trabajar legalmente en Estados Unidos, estaba por vencer para ambos grupos.

El DHS no precisó cuánto tiempo durará la prórroga ni cuándo se emitirá una decisión definitiva sobre su situación migratoria.

Contexto de la protección temporal. El TPS para Ucrania fue otorgado en abril de 2022 tras la invasión rusa y extendido por última vez en enero de 2025, con una vigencia adicional de 18 meses hasta octubre de 2026. En el caso de Sudán, el programa existe desde 1997 y ha sido renovado por distintos gobiernos estadounidenses debido a la persistente inestabilidad política y el conflicto armado en ese país africano.

La administración de Donald Trump ya ha terminado el TPS para más de un millón de personas de 13 países, aunque recientemente mantuvo la protección para cerca de 200,000 salvadoreños cuyo TPS vencía en septiembre.

Reacciones y demandas de migrantes.

Continúa en la página 10
columnadigital.com/estados-unidos-extiende-proteccion-tempo…

PUBLICIDAD



DTM FASHION MAGAZINE

Lo que te vas a poner en 2027.

Las tendencias de la temporada, prenda por prenda, para que compres mejor.

Descubre las tendencias ›

dtm.fashion

INTERNACIONAL VIENE DE LA PÁGINA 9

Estados Unidos extiende protección temporal a migrantes de Ucrania y Sudán

REDACCIÓN

Estados Unidos extiende protección temporal a migrantes de Ucrania y Sudán

Cronología

- **1997**
  Estados Unidos establece el TPS para Sudán
- **abril de 2022**
  Estados Unidos otorga TPS a Ucrania tras la invasión rusa
- **enero de 2025**
  DHS extiende el TPS para Ucrania hasta octubre de 2026
- **19 de octubre de 2026**
  DHS anuncia prórroga temporal para migrantes de Ucrania y Sudán

Fuente: The Guardian.

Columna Digital

INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE THE GUARDIAN

Organizaciones de apoyo a migrantes y grupos bipartidistas en el Congreso han insistido en que las condiciones en Ucrania y Sudán siguen siendo peligrosas, por lo que consideran necesario mantener el TPS.

Yuriy Boyechko, director de Hope For Ukraine, calificó la decisión como "un parche de último minuto" y pidió al gobierno estadounidense establecer una vía clara hacia la residencia permanente para los beneficiarios.

Fuentes: The Guardian.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/estados-unidos-extiende-proteccion-tempo…

EN CIFRAS

100,000
personas originarias de Ucrania

200,000
salvadoreños cuyo TPS vencía en septiembre

De «Estados Unidos extiende protección temporal a migrantes de Ucrania y Sudán», página 9.

PUBLICIDAD

DTM
Viaja mejor desde antes de despegar.
Destinos, aerolíneas y consejos prácticos para ahorrar tiempo y dinero en cada viaje.
Planea tu próximo viaje ›
dimensionturistica.com

Alertas de última hora
Las noticias urgentes en tu teléfono, en cuanto se publican.
columnadigital.com/boletin/#alertas

Negocios

NEGOCIOS

Latam analiza oportunidades tras flexibilización aérea en Argentina, sin decisión sobre vuelos domésticos

REDACCIÓN



Roberto Alvo. FOTO: LULA OFICIAL / WIKIMEDIA, CC BY-SA 2.0

Latam Airlines Group evalúa la posibilidad de regresar al mercado de vuelos domésticos en Argentina, aunque aún no ha tomado una decisión ni ha definido una fecha para reanudar estas operaciones. El análisis surge tras la flexibilización de la regulación aérea en Argentina bajo el gobierno de Javier Milei, que permite a aerolíneas extranjeras operar vuelos internos en el país.

Roberto Alvo, CEO de Latam, destacó la importancia del mercado argentino para la compañía y celebró la eliminación de barreras regulatorias a nivel continental, aunque subrayó que la prioridad actual de la aerolínea sigue siendo el negocio internacional.

Qué dijo Latam sobre el regreso. Durante el ALTA Airline Leaders Forum realizado en Ciudad de México, Roberto Alvo, CEO de Latam Airlines Group, señaló que la compañía continúa analizando oportunidades en el mercado argentino, pero aclaró que no hay una decisión tomada sobre el reinicio de vuelos domésticos.

Alvo afirmó que "siempre analizamos oportunidades" y que la apertura regulatoria permite evaluar alternativas que antes no eran factibles. Sin embargo, enfatizó que la estrategia de Latam en Argentina sigue enfocada en los vuelos internacionales, como en los últimos años.

Actualmente, Latam opera más de 30 vuelos diarios entre Argentina y el exterior y encabeza el tráfico internacional de pasajeros en el país.

Apertura del cabotaje y competencia. El análisis de Latam se da en el contexto de la reciente desregulación del sector aéreo argentino, que incluyó la autorización para que aerolíneas extranjeras ofrezcan servicios internos, conocida como novena libertad del aire.

La low cost JetSmart, a través de su filial chilena, fue autorizada en octubre de 2026 a realizar vuelos domésticos en Argentina bajo esta modalidad, sumándose a las operaciones que ya realiza su filial local.

Actualmente, las compañías que operan vuelos domésticos en Argentina son Aerolíneas Argentinas, Flybondi y JetSmart, que ahora podrá ampliar su red interna con la nueva autorización.

El mercado argentino y los desafíos de costos. Argentina representa el mercado más grande de Latam al sur de sus centros de conexión regionales, según Roberto Alvo.

En septiembre de 2026, Latam lideró el transporte de pasajeros internacionales en el país, con una cuota de mercado del 17% según un reporte, y del 20,02% según datos de la Administración Nacional de Aviación Civil (ANAC).

El sector enfrenta desafíos por los altos costos de navegación aérea en Argentina. Peter Cerdá, presidente de la Asociación Latinoamericana y del Caribe de Transporte Aéreo (ALTA), advirtió que este año se aplicó un incremento del 15% en los cargos por sobrevuelo internacional y aterrizaje, sumado al 18% del año anterior.

Cerdá comparó que Argentina cobra US$2,761 por cada 1,000 kilómetros, mientras que Chile cobra US$228, lo que representa un reto para la competitividad de las aerolíneas en el país.

Versiones de los hechos:

- **Cuota de mercado internacional de Latam en Argentina:** Latam encabeza el tráfico internacional de pasajeros con un 17% de cuota de mercado; Latam fue la aerolínea que más pasajeros internacionales transportó en el mercado argentino, con una participación del 20,02% según datos de septiembre de la ANAC.

Fuentes: Reportur; Clarín; La Nación.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/latam-analiza-oportunidades-flexibilizac…

NEGOCIOS

Riesgo país argentino sube a 710 puntos, máximo de un año

REDACCIÓN

La presión vendedora sobre los bonos argentinos y la caída de las acciones bancarias, que en promedio han perdido cerca de 30% en lo que va del año, reflejan la persistente desconfianza de los mercados, a pesar de los avances macroeconómicos reportados por el gobierno de Javier Milei.

Este incremento ocurre en un contexto donde la economía argentina muestra señales de recuperación, como el descenso de la inflación y el aumento de reservas internacionales, pero factores como el clima político ante las elecciones presidenciales de 2027 y la volatilidad internacional han elevado la percepción de riesgo entre los inversores.

Lo que había pasado: En la cobertura previa del 15 de octubre, se reportó que el riesgo país de Argentina había superado los 600 puntos básicos debido a la presión de las tasas internacionales y la incertidumbre política, dificultando el regreso a los mercados financieros (Riesgo país de Argentina supera los 600 puntos básicos por incertidumbre y volatilidad). El 22 de octubre, se informó que el indicador había subido a 703 puntos ante un escenario internacional adverso, marcado por caídas en acciones tecnológicas y alza del petróleo (El riesgo país argentino supera los 700 puntos por presión global).

El salto del riesgo país y los bonos. El riesgo país argentino, que mide la diferencia de tasas entre los bonos soberanos locales y los del Tesoro de Estados Unidos, subió 150 puntos básicos en el último mes, un 28%, tras haber tocado un mínimo de 403 puntos el 10 de julio. Los bonos Globales con ley extranjera acumulan una caída del 6% en cuatro semanas, mientras que los tramos más largos han retrocedido más del 7%. El bono AO29, por ejemplo, rinde actualmente más del 10% anual, cuando en emisiones anteriores se ofrecía un 8,5%.

Las acciones bancarias argentinas en Wall Street también han sufrido, con pérdidas superiores al 50% desde principios de 2025. El desempeño negativo de estos activos se ha visto agravado por la tendencia global de tasas de interés más altas y la caída de los mercados internacionales, lo que ha llevado a muchos inversores a desprenderse de activos considerados riesgosos.

Factores detrás del aumento del riesgo. Especialistas señalan una desconexión entre los fundamentos macroeconómicos y el precio de los bonos argentinos. Entre los avances económicos destacan la reducción de la inflación mensual del 25% al 2%, el aumento de reservas netas de menos USD 12,000 millones a cerca de USD 12,000 millones positivos y la eliminación de controles que obstaculizaban al sector privado.

Sin embargo, persisten dudas sobre la sostenibilidad de estos logros debido a la historia de defaults del país, la insuficiencia de reservas para una deuda mayoritariamente en moneda extranjera y el riesgo político de cara a las elecciones de 2027. El contexto internacional, como el alza de tasas en Estados Unidos y el encarecimiento del petróleo, también ha impactado negativamente en los activos argentinos.

El papel de la política y el contexto internacional. El escenario político argentino influye significativamente en la percepción de riesgo. Las encuestas muestran un estancamiento en el apoyo al presidente Javier Milei, en torno al 38%, mientras que la oposición comienza a movilizarse con figuras como Axel Kicillof, Sergio Massa y Máximo Kirchner. La incertidumbre sobre el resultado electoral de 2027 y la posibilidad de cambios en la política económica generan ansiedad entre los inversores.

En el plano internacional, el aumento de las tasas de interés en Estados Unidos y la volatilidad de los mercados globales han incrementado la aversión al riesgo, afectando especialmente a los bonos argentinos. El ministro de Economía, Luis Caputo, ha señalado que Argentina podría recurrir al swap de monedas con China o a una línea de crédito con Estados Unidos para afrontar vencimientos si persiste el cierre del financiamiento internacional.

Versiones de los hechos:

- **El nivel exacto del riesgo país al cierre:** El riesgo país superó los 675 puntos y alcanzó los 710 puntos en la jornada; El riesgo país tocó los 710 puntos básicos en el arranque de la rueda; El riesgo país cerró en 675 puntos, con un máximo intradiario de 678 puntos.

Fuentes: infobae.com.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/riesgo-pais-argentina-acerca-700-puntos-…

NEGOCIOS EN LO MÁS IMPORTANTE

Paradisus Cancún reabre tras renovación de 50 millones de euros El hotel Paradisus Cancún reabrió oficialmente sus puertas tras una renovación integral financiada por Meliá… Pág. 2

SAT retiene 0.90% anual de ISR en inversiones en Cetes en 2026 El SAT aplica una retención provisional de 0.90% anual sobre el capital invertido en Cetes durante 2026, lo que… Pág. 3

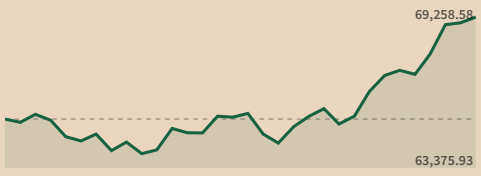
Grupo Xcaret apuesta por Canadá y Brasil para cerrar 2026 Pág. 2

GTA 6: récords de preventa y diferencias entre ediciones estándar y Ultimate Pág. 5

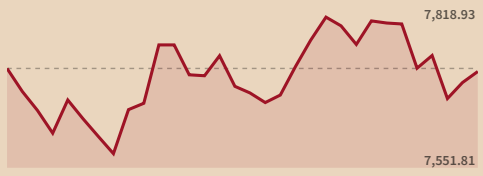
Mercados

Cierre del martes 20 de octubre de 2026. Variación de la sesión; la línea muestra el día.

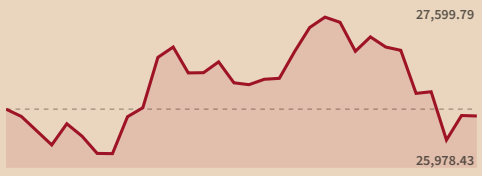
S&P/BMV IPC
69,258.58 +0.36%
+247.91 en la sesión



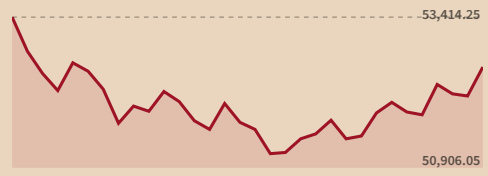
S&P 500
7,712.57 +0.28%
+21.84 en la sesión



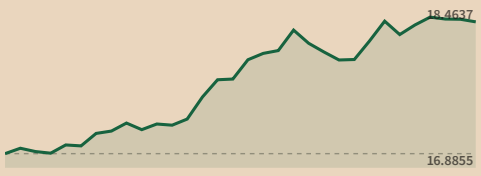
NASDAQ
26,424.82 −0.02%
−6.07 en la sesión



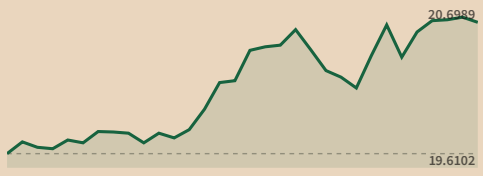
DOW JONES
52,495.88 +1.02%
+529.85 en la sesión



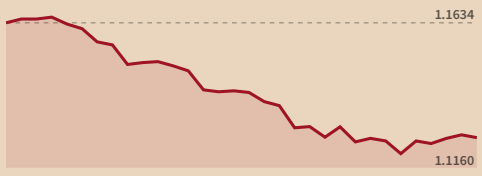
PESO VS DÓLAR (USD/MXN)
18.4096 −0.17%
−0.0305 en la sesión



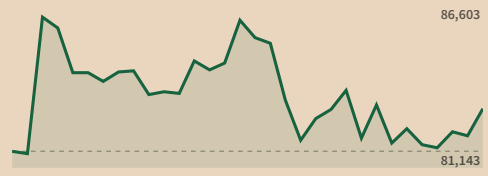
PESO VS EURO (EUR/MXN)
20.6581 −0.20%
−0.0408 en la sesión



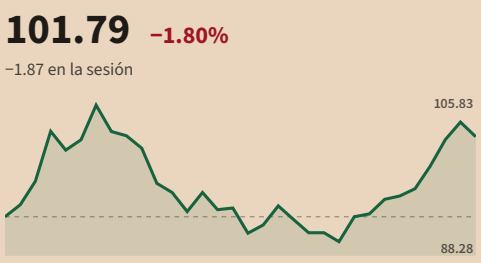
EURO VS DÓLAR (EUR/USD)
1.1216 −0.09%
−0.0010 en la sesión



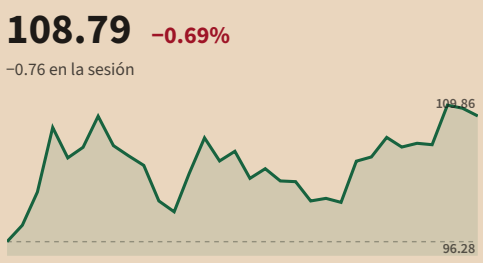
BITCOIN (USD)
82,941 +1.33%
+1,087 en la sesión



PETRÓLEO WTI
101.79 −1.80%
−1.87 en la sesión



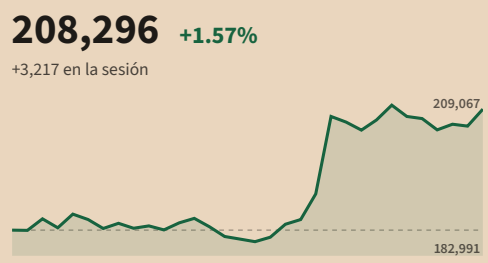
PETRÓLEO BRENT
108.79 −0.69%
−0.76 en la sesión



ORO
4,142.6 −0.42%
−17.5 en la sesión



BOVESPA
208,296 +1.57%
+3,217 en la sesión



BOLSAS DE MÉXICO Y DEL MUNDO

S&P/BMV IPC	69,258.58	+0.36%
S&P 500	7,712.57	+0.28%
Nasdaq	26,424.82	−0.02%
Dow Jones	52,495.88	+1.02%
IBEX 35	19,092.40	+0.28%
Euro Stoxx 50	6,121.66	−0.38%
Nikkei 225	64,075.42	−1.30%
Bovespa	208,296	+1.57%

DIVISAS, MATERIAS PRIMAS Y CRIPTO

Dólar (USD/MXN)	18.4096	−0.17%
Euro (EUR/MXN)	20.6581	−0.20%
Euro (EUR/USD)	1.1216	−0.09%
Petróleo WTI	101.79	−1.80%
Petróleo Brent	108.79	−0.69%
Oro	4,142.6	−0.42%
Bitcoin (USD)	82,941	+1.33%

TASAS E INFLACIÓN

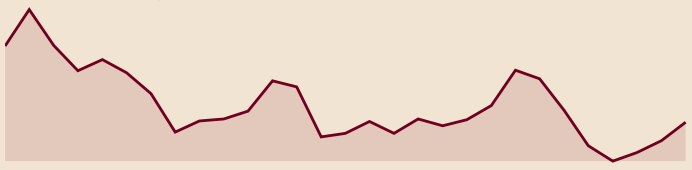
Tasa objetivo de Banxico	6.50%	=	20 oct
TIIE a 28 días	6.76%	−0.01	20 oct
Cetes a 28 días	6.25%	+0.16	15 oct
Inflación anual (INPC)	3.75%	+0.30	oct
Dólar FIX	18.4200	−0.0053	20 oct

TIIE A 28 DÍAS, ÚLTIMO AÑO



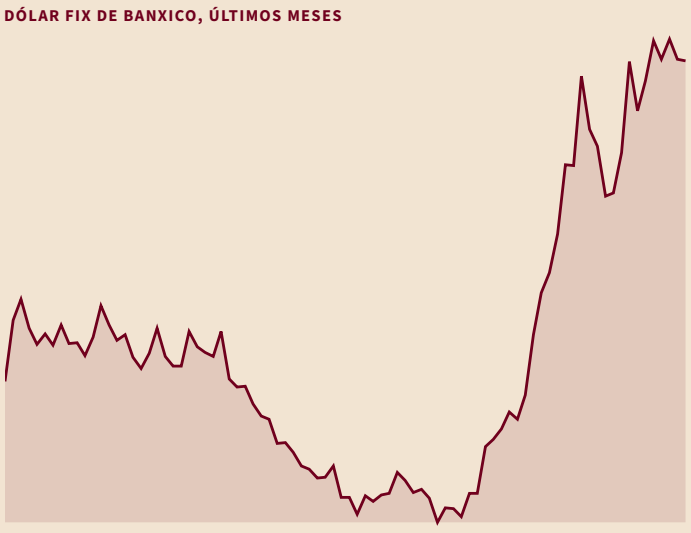
2025-10 a 2026-10. Fuente: Banco de México.

INFLACIÓN ANUAL, ÚLTIMOS DOS AÑOS



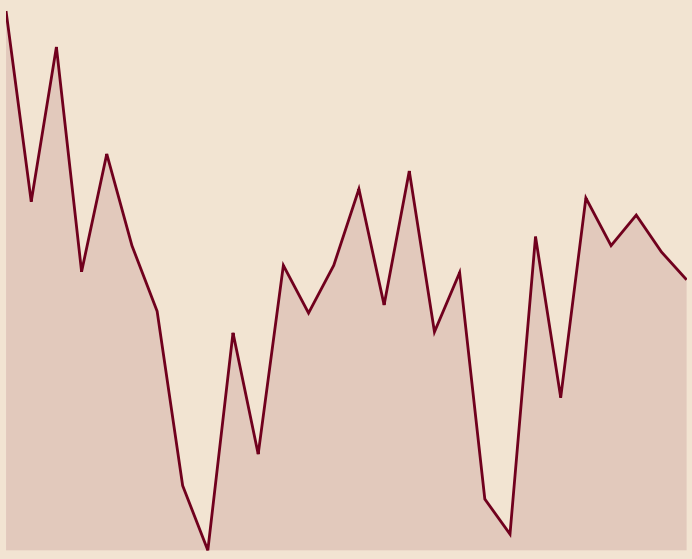
2024-06 a 2026-10. Fuente: Banco de México.

DÓLAR FIX DE BANXICO, ÚLTIMOS MESES



2026-06 a 2026-10. Fuente: Banco de México.

REMESAS, MILLONES DE DÓLARES AL MES



2024-06 a 2026-09. Fuente: Banco de México.

BMV: MAYORES ALZAS Y BAJAS DEL DÍA

GAP	400.34	+6.95%
ASUR	457.10	+3.18%
FEMSA	238.09	+1.63%
Walmex	49.94	−0.32%
Grupo México	240.47	−1.27%
Coca-Cola FEMSA	217.10	−1.76%

Fuentes: Yahoo Finance (con retraso) y Banco de México. Cotizaciones en vivo en columnadigital.com/mercados

NEGOCIOS

El aeropuerto de Tulum pierde rutas y pasajeros internacionales

El aeropuerto de Tulum ha perdido rutas y frecuencias en los últimos meses, según fuentes del sector turístico y aeronáutico. Tanto viajeros colombianos como aerolíneas han dejado de ver valor en operar o volar a este destino, optando por Cancún como principal punto de entrada al Caribe mexicano.

Entre los factores que explican esta tendencia se encuentran los altos precios, la presencia de sargazo y la falta de promoción turística en Tulum, así como la limitada infraestructura alrededor del aeropuerto, que dificulta la conexión con hoteles y servicios.

Lo que había pasado: El 18 de octubre de 2026, se informó que varias aerolíneas redujeron vuelos a Tulum ante la baja demanda, lo que afectó la ocupación hotelera local y aceleró la apuesta por el turismo de lujo en la zona (Aerolíneas recortan vuelos a Tulum y cae la ocupación hotelera).

Por qué las aerolíneas y pasajeros prefieren Cancún. Fuentes del sector de agencias y del ámbito aeronáutico señalan que el aeropuerto de Tulum tiene una oferta limitada de servicios complementarios como renta de autos, comercios y hoteles cercanos. Empresas como Avis, Europcar y MEX anuncian servicio de renta de autos en la zona. Los hoteles de Tulum no se encuentran próximos al aeropuerto, lo que obliga a los viajeros a realizar trayectos largos para llegar a su hospedaje.

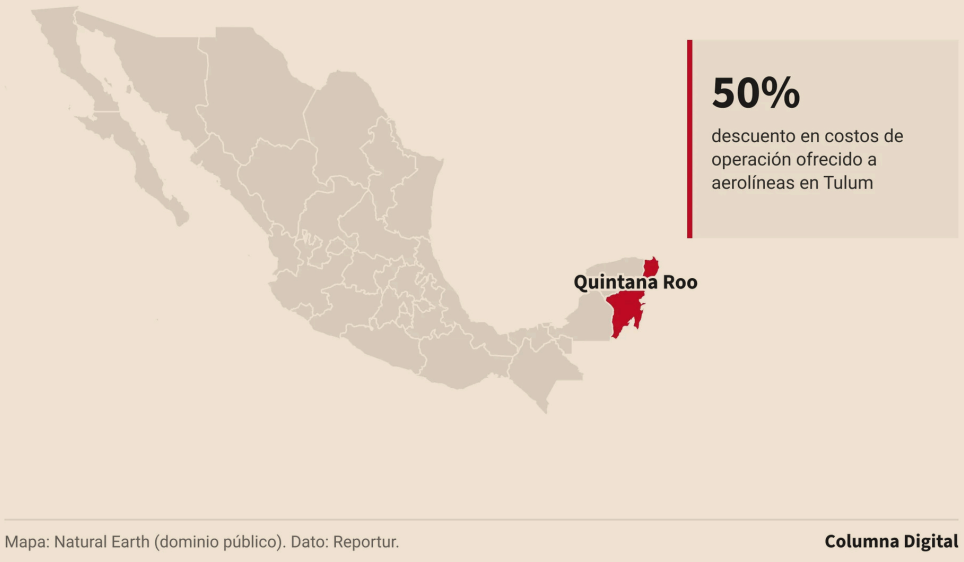
Además, la diferencia de tarifas entre Tulum y Cancún no es suficiente para motivar a las aerolíneas a cambiar de aeropuerto. Ante eventuales cancelaciones o necesidad de conexiones, Cancún ofrece mayor infraestructura y capacidad de respuesta, lo que lo mantiene como la opción preferida para viajeros y aerolíneas.

Incentivos insuficientes y recortes de rutas. El aeropuerto de Tulum ha ofrecido incentivos como la exención de costos de operación por un año o descuentos del 50% para atraer a las aerolíneas.

Continúa en la página 12
columnadigital.com/aeropuerto-tulum-pierde-rutas-pasajeros-…

NEGOCIOS VIENE DE LA PÁGINA 11

El aeropuerto de Tulum pierde rutas y pasajeros internacionales



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE REPORTUR Y NATURAL EARTH

El aeropuerto de Tulum enfrenta la suspensión de rutas y baja preferencia entre viajeros y aerolíneas, mientras Cancún se mantiene como la principal puerta de entrada al Caribe mexicano.

REDACCIÓN

el principal aeropuerto del Caribe mexicano.

Qué significa para México. La pérdida de rutas y la baja preferencia por el aeropuerto de Tulum afectan directamente al sector turístico mexicano, especialmente en el Caribe.

Sin embargo, la falta de pasajeros hace que estos beneficios no resulten efectivos para las empresas, que priorizan el flujo constante de viajeros.

American Airlines confirmó recientemente el recorte de sus rutas hacia Tulum, sumándose a las decisiones similares de Aeroméxico, Copa, Avianca y Volaris. Estas aerolíneas han optado por mantener y fortalecer sus operaciones en Cancún, consolidando su posición como

Fuentes: Reportur.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/aeropuerto-tulum-pierde-rutas-pasajeros-…

NEGOCIOS

Roku y TCL lanzan televisores MiniLED con Roku TV en México

REDACCIÓN

Roku y TCL anunciaron el lanzamiento en México de una nueva línea de televisores que incorporan tecnología MiniLED y el sistema operativo Roku TV, con modelos que van desde las 55 hasta las 85 pulgadas, y una oferta que busca cubrir distintos presupuestos y necesidades de los consumidores mexicanos.

Esta colaboración refuerza la presencia de ambas empresas en el mercado mexicano y representa una apuesta para competir con marcas como Samsung, LG e Hisense, al ofrecer una experiencia de entretenimiento más personalizada y opciones tecnológicas avanzadas.

Características de la nueva línea de televisores. Los nuevos

Continúa en la página 13
columnadigital.com/roku-tcl-lanzan-televisores-miniled-roku…

NEGOCIOS

Brasil enfrenta segunda vuelta con crecimiento y retos fiscales

REDACCIÓN

Brasil se prepara para la segunda vuelta presidencial del 25 de octubre con una economía que sigue creciendo y un sector externo considerado sólido, especialmente en agricultura, petróleo y minería. Sin embargo, el próximo gobierno enfrentará un panorama fiscal complejo, marcado por altos niveles de deuda y tasas reales elevadas para financiarla, lo que encarece el financiamiento tanto para el sector público como privado.

Las proyecciones del Fondo Monetario Internacional prevén un crecimiento de 2,4% para este año, pero advierten que la deuda continuará aumentando si no se implementa un ajuste fiscal adicional. Más del 90% del gasto primario federal es obligatorio, lo que limita la capacidad del gobierno para reducir gastos y obliga a considerar reformas estructurales para lograr una consolidación fiscal efectiva.

Lo que había pasado: El 17 de octubre, el Tribunal Superior Electoral de Brasil ordenó a Meta garantizar condiciones equitativas para Lula da Silva y Flávio Bolsonaro en la campaña presidencial, tras denuncias de supuesta parcialidad en la difusión de contenidos. (Tribunal electoral de Brasil ordena a Meta trato igualitario para Lula y Bolsonaro)

Estrategias económicas según el resultado electoral. La estrategia de inversión y el impacto en los mercados brasileños podrían variar significativamente según quién gane la presidencia.

Las propuestas de Bolsonaro incluyen un ajuste fiscal que aún no detalla cómo se concretaría en un presupuesto con compromisos ya definidos, lo que genera incertidumbre sobre la viabilidad de estas medidas. Si estas medidas se perciben como viables, los primeros efectos podrían observarse en el real brasileño y en la curva de tasas de interés, beneficiando a sectores como construcción, servicios públicos, bancos y empresas de consumo financiado.

Perspectiva ante una continuidad de Lula da Silva. Si Luiz Inácio Lula da Silva permanece en la presidencia, se prevé la continuidad del marco fiscal vigente, acompañado de mayor inversión pública y privada en infraestructura, industria, transición energética y minerales críticos. El Programa de Aceleración del Crecimiento (PAC) y empresas estatales como Petrobras y el Banco Nacional de Desarrollo Económico y Social (BNDES) tendrían un papel relevante como motores de inversión.

Petrobras cuenta con un programa de inversión de 109.000 millones de dólares para el periodo 2026-2030, lo que representa un impulso operativo importante. No obstante, si el mercado percibe que el gasto público aumenta sin una mejora suficiente del resultado primario, un alza en las tasas de interés podría contrarrestar

Continúa en la página 13
columnadigital.com/brasil-enfrenta-segunda-vuelta-crecimien…

PUBLICIDAD



TLX SATELITE RADIO

La electrónica que sonará mañana, hoy.

Música electrónica nueva, en vivo las 24 horas, gratis y sin registrarte.

Dale play ›
tlxradio.com

NEGOCIOS VIENE DE LA PÁGINA 12

Roku y TCL lanzan televisores MiniLED con Roku TV en México

REDACCIÓN



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE EXPANSIÓN

televisores de TCL con Roku TV integran tecnología MiniLED, que utiliza diodos de menor tamaño para controlar con mayor precisión la iluminación de la pantalla, lo que permite obtener contrastes más definidos, negros más profundos y colores más vivos.

Los modelos estarán disponibles en tamaños de 55, 65, 75 y 85 pulgadas en una primera etapa, aunque el catálogo contempla ampliar la oferta desde 32 hasta 98 pulgadas, cubriendo así diferentes preferencias y espacios en los hogares.

La línea incluye equipos con resoluciones HD, Full HD, 4K y QLED, y ofrece herramientas como "No te lo pierdas", "Mi lista" y "Continuar viendo", que facilitan el descubrimiento y la gestión de contenido.

Funciones y conectividad para el usuario. Los televisores permiten personalizar la pantalla de inicio para organizar aplicaciones y entradas favoritas, y cuentan con la aplicación móvil gratuita de Roku para iOS y Android, que puede usarse como control remoto, compartir contenido personal o activar el modo audífonos para escuchar desde el celular.

Entre las funciones adicionales se encuentra Backdrops, que transforma el televisor en una galería visual con obras de arte o fotografías personales, y la compatibilidad con asistentes de voz como Alexa, Google Assistant y Siri.

Las actualizaciones automáticas de software aseguran la incorporación de nuevas funciones y mejoras de seguridad, mientras que la Zona de Deportes permite localizar dónde ver partidos de distintas disciplinas.

Estrategia de mercado y expectativas de crecimiento. Roku busca elevar la proporción de televisores vendidos en México que integran su sistema operativo de cuatro de cada diez en 2026 a cerca de cinco de cada diez en 2027, apoyándose en la alianza con TCL.

Luis Bahena, country manager de Roku para México e Hispanoamérica, estima que alrededor del 90% del volumen de televisores TCL comercializados en 2027 podría incorporar Roku TV, aunque aclara que es una estimación preliminar y no una meta contractual.

La estrategia incluye fortalecer la presencia en tiendas departamentales, clubes de precios y cadenas de autoservicio, así como ampliar la oferta a segmentos donde Roku tenía presencia limitada.

Disponibilidad y opciones para consumidores mexicanos. Los televisores TCL con Roku TV de 55 pulgadas ya están disponibles en Mercado Libre, mientras que los modelos de 65, 75 y 85 pulgadas llegarán próximamente al mercado mexicano.

El catálogo conjunto busca atender tanto a quienes priorizan el precio como a quienes buscan características técnicas avanzadas y tamaños de pantalla mayores, ya que el precio sigue siendo el principal criterio de compra en México, seguido por el tamaño y el sistema operativo.

Qué significa para México. La ampliación de la alianza entre Roku y TCL introduce en México televisores con tecnología MiniLED y una experiencia de usuario más personalizada, lo que incrementa la competencia en el mercado nacional y amplía las opciones para los consumidores.

La llegada de estos equipos responde a la creciente demanda de dispositivos con mayor calidad de imagen y funciones inteligentes, y puede facilitar el acceso a tecnologías avanzadas a precios diversos, en un contexto donde el precio y el tamaño de pantalla son factores clave para los compradores mexicanos.

Fuentes: Expansión; El Universal.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/roku-tcl-lanzan-televisores-miniled-roku…

NEGOCIOS VIENE DE LA PÁGINA 12

Brasil enfrenta segunda vuelta con crecimiento y retos fiscales

REDACCIÓN

los beneficios esperados para las empresas.

Reacción del mercado y sectores a observar. Independientemente del resultado, analistas recomiendan observar la reacción del mercado de deuda antes de anticipar beneficios automáticos para sectores o acciones específicas. La evolución de las tasas de interés será clave para evaluar cómo el mercado interpreta las perspectivas fiscales y el impacto real de las propuestas económicas de cada candidato.

Los sectores más sensibles al costo del capital, como construcción, concesiones, servicios públicos, bancos y empresas vinculadas a la inversión pública, estarán en el centro de atención tras la elección.

Por qué importa en América Latina. La elección presidencial en Brasil y sus implicaciones económicas son relevantes para América Latina debido a la influencia regional de la economía brasileña y sus relaciones comerciales con países vecinos.

Un cambio en la política fiscal o en los sectores estratégicos brasileños puede impactar los flujos comerciales, las inversiones y los mercados financieros de la región, afectando tanto a empresas como a consumidores latinoamericanos.

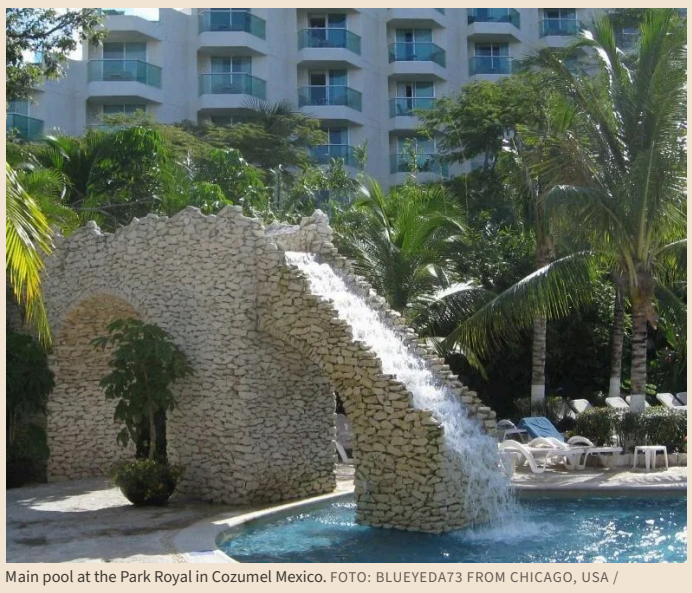
Fuentes: Bloomberg Línea.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/brasil-enfrenta-segunda-vuelta-crecimien…

NEGOCIOS

Accor suma seis hoteles de Club Regina y Park Royal en México

REDACCIÓN



Main pool at the Park Royal in Cozumel Mexico. FOTO: BLUEYEDA73 FROM CHICAGO, USA / WIKIMEDIA, CC BY 2.0

Accor, uno de los principales grupos hoteleros internacionales, amplió su presencia en México con la incorporación de seis hoteles de Club Regina y Park Royal a su portafolio y a ALL Accor, su plataforma de reservas y programa de fidelidad. Esta operación, realizada en acuerdo con Royal Holiday Group, fortalece la posición de Accor en destinos de playa como Cancún, Los Cabos, Puerto Vallarta, Huatulco y Mazatlán.

Detalles de la expansión de Accor. La operación implica que los seis hoteles se suman no solo a los canales comerciales de Accor, sino también a su programa de fidelidad ALL Accor, permitiendo a los huéspedes acceder a beneficios y recompensas en toda la red global de la compañía.

Las propiedades iniciarán una transición gradual hacia distintas marcas del grupo, incluyendo Swissôtel, Mercure Living y Mercure Resort. Swissôtel estará presente en Puerto Vallarta, mientras que Mercure Living, especializada en estancias prolongadas, y Mercure Resort, orientada a destinos vacacionales, se incorporarán en Cancún, Huatulco y Mazatlán.

Cambios en el modelo de operación hotelera. Históricamente, estos hoteles operaban bajo esquemas residenciales y clubes vacacionales mediante membresías, pero ahora avanzarán hacia un modelo hotelero internacional, enfocado tanto en estancias cortas como prolongadas y dirigido a diversos perfiles de viajeros.

La integración representa una evolución en la forma en que estas propiedades ofrecen servicios, adaptándose a las tendencias del turismo global y a las necesidades de los viajeros actuales.

Estrategia de crecimiento de Accor en México. Según Mauro Rial, Chief Operating Officer de Accor para Norte e Hispanoamérica, México es uno de los mercados prioritarios para el crecimiento de la compañía en América, debido a la solidez de su industria turística y la diversidad de sus destinos.

Rial destacó que esta incorporación es 'el primer paso de una alianza con un importante potencial de crecimiento en la región'.

Antecedentes recientes de Accor en el país. En septiembre de 2026, la marca Hyde Hotels, parte de Ennismore y del Grupo Accor, inició operaciones en México con la apertura de Hyde Mexico City Reforma, un hotel de 106 habitaciones en Paseo de la Reforma, uno de los principales corredores turísticos y corporativos de la capital.

Qué significa para México. La transición de los hoteles hacia marcas globales y la adopción de modelos hoteleros internacionales pueden atraer a un mayor número de visitantes, diversificar la oferta turística y fortalecer la competitividad del sector en el país. Fuentes: Reportur.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/accor-suma-seis-hoteles-club-regina-park…

NEGOCIOS

Entra en vigor la Ley de Economía Digital: pagos digitales y cuentas bancarias simplificadas

REDACCIÓN

La Ley de Economía Digital para Pagos Digitales y Electrónicos comenzará a aplicarse en México esta semana, marcando un paso hacia la reducción del uso de efectivo y la promoción de pagos digitales en sectores clave como gasolineras y casetas de peaje.

La nueva legislación incluye la introducción de una cuenta bancaria simplificada, llamada 'Cuenta Fácil', dirigida a pequeños comercios y trabajadores independientes, así como promociones para incentivar el pago electrónico, como la posibilidad de obtener gasolina gratis durante un año con tarjetas participantes.

Pagos digitales en gasolineras y comercios. La estrategia de la Ley de Economía Digital busca disminuir el uso de efectivo en sectores estratégicos, comenzando con gasolineras y casetas de peaje. Para incentivar el uso de medios electrónicos de pago, algunas instituciones financieras han lanzado promociones, destacando la oferta de Mastercard que permite a los usuarios obtener gasolina gratis durante un año al utilizar ciertas tarjetas, vigente hasta el 30 de noviembre.

Los comercios podrán cobrar mediante códigos QR, ya sean estáticos, generados desde el teléfono móvil o a través de pantallas en establecimientos grandes. Las operaciones realizadas mediante SPEI y CoDi no tendrán comisiones para clientes ni comercios.

Cuenta Fácil: apertura remota y sin RFC. La 'Cuenta Fácil', desarrollada por el Banco de México, está pensada para micro y pequeños negocios y personas que trabajan por cuenta propia. Puede abrirse de forma remota desde la aplicación de un banco, solo requiere identificación oficial y comprobante de domicilio, y no es necesario presentar RFC.

Esta cuenta permite depósitos mensuales de hasta 15 mil Udis, equivalentes a poco más de 130 mil pesos, ampliando el límite anterior de 25 mil pesos para operaciones en efectivo. Además, permite recibir pagos de clientes a través de herramientas como SPEI y CoDi.

Implementación y próximos pasos. La aplicación de la Ley será gradual. Una vez aprobada y publicada por el Ejecutivo, habrá un plazo de 15 días para que se den a conocer detalles sobre los sectores donde operará primero y el alcance de la primera etapa.

La Agencia de Transformación Digital y Telecomunicaciones colabora con instituciones financieras para facilitar el uso de CoDi y los pagos digitales desde el teléfono móvil.

Qué significa para México. La Ley de Economía Digital facilitará el acceso a servicios financieros para pequeños comercios y trabajadores independientes, permitiendo la apertura de cuentas bancarias de manera sencilla y remota.

La digitalización de pagos busca reducir gradualmente la circulación de efectivo, agilizar las operaciones comerciales y ampliar las oportunidades de acceso a productos financieros como créditos, beneficiando tanto a negocios como a consumidores.

¿Qué es la Ley de Economía Digital para Pagos Digitales y Electrónicos?. Es una legislación que promueve el uso de pagos digitales en México, iniciando en sectores como gasolineras y casetas de peaje, y facilita la apertura de cuentas bancarias simplificadas para pequeños comercios y trabajadores independientes.

¿Cómo puedo abrir una cuenta bancaria simplificada bajo esta ley?. La 'Cuenta Fácil' puede abrirse de manera remota desde la aplicación de un banco, presentando identificación oficial y comprobante de domicilio, sin necesidad de RFC.

¿Qué promociones existen para pagos digitales en gasolineras?. Mastercard ofrece la posibilidad de obtener gasolina gratis durante un año al utilizar ciertas tarjetas, promoción vigente hasta el 30 de noviembre, disponible en bancos como Nu.

¿Cómo afectará esta ley el uso del efectivo en México?. La ley busca reducir gradualmente el uso de efectivo, facilitando pagos digitales y promoviendo la inclusión financiera de pequeños comercios y trabajadores independientes. Fuentes: Expansión.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/entra-vigor-ley-economia-digital-pagos-d…

NEGOCIOS

Arranca la temporada de reportes trimestrales en la Bolsa Mexicana con avances moderados

REDACCIÓN

La temporada de reportes trimestrales comenzó en la Bolsa Mexicana de Valores con expectativas mixtas entre sectores y un comportamiento positivo pero moderado en los principales índices bursátiles locales. Las empresas mineras y cementeras anticipan mejores resultados, mientras que las compañías de consumo enfrentan retos para recuperar su rentabilidad.

El índice S&P/BMV IPC registró un avance de 0.21% al inicio de la semana, situándose en 69,071.10 unidades, mientras que el FTSE BIVA subió 0.22% hasta 1,402.14 puntos.

Sectores con mejores perspectivas. Las compañías mineras y cementeras figuran entre las principales beneficiarias de la temporada de resultados, impulsadas por el comportamiento favorable de los precios internacionales de metales y las mejoras operativas. Grupo México y Peñoles destacan con proyecciones de crecimiento anual en EBITDA de 36% y 59%, respectivamente, según GBM Research. En el sector cementero, Cemex presenta expectativas positivas gracias a incrementos de precios y eficiencias operativas, con un crecimiento

Continúa en la página 14
columnadigital.com/arranca-temporada-reportes-trimestrales-…

NEGOCIOS VIENE DE LA PÁGINA 13

Arranca la temporada de reportes trimestrales en la Bolsa Mexicana con avances moderados

REDACCIÓN

estimado de 10% en EBITDA y de aproximadamente 1% en ingresos, de acuerdo con Actinver Research.

El sector de infraestructura también muestra oportunidades, con una previsión de aumento de 27% en EBITDA para Promotora y Operadora de Infraestructura en el tercer trimestre. Entre las industriales, Alpek y Orbia Advance Corporation presentan perspectivas favorables por mejoras en productividad e integración de operaciones.

Consumo y autoservicio enfrentan retos. Las empresas de autoservicio y consumo enfrentan un panorama menos favorable debido a la debilidad del consumo interno, condiciones climáticas adversas y presiones cambiarias. Actinver estima que Walmart de México y Centroamérica tendrá un crecimiento de ventas de 2%, pero una contracción de 3% en EBITDA durante el trimestre. Para Chedraui, se anticipan caídas de 2% tanto en ingresos como en EBITDA.

Analistas señalan que las empresas del sector consumo están adaptando sus estrategias ante un consumidor que no cumple las expectativas planteadas a inicios de año.

Comportamiento de los índices bursátiles. Durante el tercer trimestre de 2026, el índice S&P/BMV IPC retrocedió cerca de 4.1%, pasando de 66,967 puntos al cierre de junio a 64,214 puntos al finalizar septiembre. Sin embargo, en el último mes, el índice mostró una recuperación, alcanzando 69,547 puntos el 20 de octubre de 2026, lo que representa un aumento de 9.7% respecto a un mes antes.

El FTSE BIVA también registró un avance de 0.22% al inicio de la temporada de reportes. Analistas de Grupo Financiero Banorte estiman un rango semanal para el S&P/BMV IPC entre 67,500 y 69,800 puntos. La mayoría de los valores al interior del índice de referencia negocian con alzas, destacando Orbia, Coca-Cola FEMSA y Grupo Carso.

Factores que influyen en el mercado. Esta semana se publicarán datos clave de inflación en México, que podrían reforzar la expectativa de que la tasa de referencia del Banco de México permanezca estable, aunque la minuta mencionó la posibilidad de recortar.

Analistas identifican factores de apoyo para el mercado, como las expectativas de menores tasas de interés y las valuaciones atractivas de algunas emisoras frente a otros mercados emergentes. El desempeño de la economía estadounidense y la volatilidad comercial también han influido en los episodios recientes de volatilidad en la Bolsa Mexicana.

Qué significa para México. Las diferencias en desempeño entre sectores pueden influir en las decisiones de inversión y en la percepción de riesgo en el mercado local.

Para los consumidores y trabajadores, los resultados de las empresas de autoservicio y consumo reflejan la situación del mercado interno y pueden anticipar ajustes en precios, estrategias comerciales o empleo, dependiendo de la evolución de las ventas y la rentabilidad reportadas por las principales compañías del país.

Fuentes: Bloomberg Línea; El Economista; Yahoo Finance (^MXX), datos de mercado del sitio: Índice S&a.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/arranca-temporada-reportes-trimestrales-…

NEGOCIOS

Aguinaldo en 2026: exención de ISR hasta 3,519.30 pesos

REDACCIÓN

El aguinaldo, una de las prestaciones más esperadas por los trabajadores en México, puede estar sujeto al Impuesto Sobre la Renta (ISR) en 2026. Sin embargo, existe un monto exento que beneficia a quienes reciben un aguinaldo menor a 3,519.30 pesos, según la orientación del Servicio de Administración Tributaria (SAT).

Para quienes reciben un aguinaldo superior a ese límite, solo la parte que excede los 3,519.30 pesos se considera gravada y puede generar retención de ISR. El cálculo final depende del procedimiento fiscal aplicado por el empleador y los ingresos del trabajador.

¿Quiénes pagan ISR por el aguinaldo?. En 2026, los trabajadores cuyo aguinaldo no supere los 3,519.30 pesos están exentos de pagar ISR por esta prestación. Si el monto recibido es mayor, solo el excedente está sujeto al impuesto. Por ejemplo, si el aguinaldo es de 6,000 pesos, 3,519.30 pesos quedan exentos y 2,480.70 pesos se consideran gravados.

Para quienes reciben aguinaldo de dos patrones, la exención se aplica sobre el total recibido, no de forma separada por cada empleador.

Cómo calcular el ISR del aguinaldo. Para estimar el aguinaldo, se divide el sueldo mensual entre 30 para obtener el salario diario y se multiplica por los días de aguinaldo que corresponden. La Ley Federal del Trabajo establece un mínimo de 15 días de salario para quienes han laborado un año completo. Si el trabajador lleva menos tiempo, tiene derecho a la parte proporcional.

El monto que exceda los 3,519.30 pesos será la parte gravada. Por ejemplo, con un sueldo mensual de 12,000 pesos, el aguinaldo mínimo sería de 6,000 pesos: 2,480.70 pesos quedarían sujetos a ISR. Con un sueldo de 20,000 pesos, el aguinaldo mínimo sería de 10,000 pesos, y 6,480.70 pesos serían gravados.

Fechas y requisitos para el pago. El artículo 87 de la Ley Federal del Trabajo señala que el aguinaldo debe pagarse antes del 20 de diciembre. Esta prestación corresponde, como mínimo, a 15 días de salario por año trabajado. Si la persona no ha cumplido un año en la empresa, tiene derecho a la parte proporcional, incluso si ya no labora en la fecha de pago.

El monto del aguinaldo puede ser mayor si así lo establece el contrato individual, colectivo o la política de la empresa.

Qué significa para México. El aguinaldo es una prestación obligatoria para trabajadores con relación laboral subordinada en México. Conocer el monto exento de ISR permite a los empleados anticipar cuánto recibirán neto y si deben pagar impuestos sobre esta prestación.

Esta información ayuda a los trabajadores a planificar sus finanzas de fin de año y a revisar que la retención de impuestos en su recibo de nómina sea la correcta.

¿El aguinaldo paga impuestos en 2026?. Sí, el aguinaldo puede estar sujeto a ISR en 2026, pero existe una exención de hasta 3,519.30 pesos; solo se paga impuesto por el excedente.

¿Quiénes están exentos de pagar ISR por aguinaldo?. Los trabajadores cuyo aguinaldo no supere 3,519.30 pesos están exentos de pagar ISR por esta prestación.

¿Cómo calcular el ISR que se debe pagar sobre el aguinaldo?. Se calcula el aguinaldo según el salario y días que correspondan; la parte que exceda 3,519.30 pesos es gravada y el patrón determina la retención conforme a las disposiciones fiscales. Fuentes: Expansión.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/aguinaldo-2026-exencion-isr-3-519-30-pes…

NEGOCIOS

El MSCI Merval debuta en Argentina con cambios y nueva metodología

REDACCIÓN

El índice líder de la bolsa argentina comenzó a operar el lunes 19 de octubre bajo el nombre de MSCI Merval, después de que MSCI reemplazara a S&P como administrador y se adoptara una metodología más estricta para seleccionar a las empresas que lo integran. Cresud se incorporó al índice, mientras que Telecom Argentina y Sociedad Comercial del Plata quedaron fuera, dejando al MSCI Merval con 19 compañías desde esa fecha.

Este cambio implica criterios más exigentes de liquidez, capitalización y free float, y busca alinear el mercado argentino con estándares internacionales reconocidos, lo que puede influir en la inversión regional y la percepción del mercado argentino en América Latina.

Qué cambió en el índice MSCI Merval. El 19 de octubre marcó el inicio del MSCI Merval, el nuevo nombre y metodología del principal índice accionario argentino, que reemplazó al S&P Merval tras la finalización del acuerdo entre Bolsas y Mercados Argentinos (BYMA) y S&P Dow Jones. Ahora, MSCI administra y calcula tanto el MSCI Merval como el MSCI BYMA Argentina General, ambos con un valor inicial de 100,000 puntos y publicados en pesos y dólares.

La nueva metodología del MSCI exige a las empresas un capital flotante mínimo de 15% (frente al 5% que se requería antes) y operar en al menos 80% de las ruedas en un periodo de tres meses para formar parte del índice líder. Además, cada acción tiene un tope de ponderación del 15% y las revisiones serán trimestrales en febrero, mayo, agosto y noviembre. Los CEDEAR, como el de MercadoLibre, quedan excluidos del índice.

Quiénes entran y salen del MSCI Merval. Cresud (CRES) debutó en el MSCI Merval, mientras que Telecom Argentina (TECO2) y Sociedad Comercial del Plata (COME) salieron del índice, que quedó conformado por 19 empresas desde este lunes. La entrada y salida de compañías responde a los nuevos criterios de selección, que priorizan la liquidez y el capital flotante ajustado.

En su primer día dentro del índice, Cresud registró una caída de 0,7%, mientras que Telecom Argentina bajó 1,8% y Sociedad Comercial del Plata fue la más afectada con una baja de 4,4% tras quedar fuera. El martes, Cresud perdía otro 0,1%, Telecom subía 1,01% y Comercial del Plata operaba casi sin cambios, con una suba de 0,01%.

Composición sectorial y reglas del nuevo índice. La composición sectorial del MSCI Merval es: financiero (38,50%), servicios públicos (26,40%), energía (25,20%), bienes intermedios (7,60%) y consumo básico (2,30%). Para integrar cualquiera de los dos índices, las compañías deben estar clasificadas en Argentina, cotizar en BYMA y operar en pesos.

El cambio de administrador no modifica la clasificación de Argentina en los índices globales de MSCI, que sigue en la categoría standalone, y el cambio no implica una reclasificación como mercado emergente. Las revisiones del índice serán trimestrales, y MSCI puede hacer ajustes extraordinarios ante eventos corporativos como fusiones o adquisiciones. Fuentes: Bloomberg Línea; La Nación.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/msci-merval-debuta-argentina-cambios-nue…

NEGOCIOS

Posadas impulsa la hospitalidad mexicana con inteligencia artificial y enfoque humano

REDACCIÓN

Posadas, uno de los principales grupos hoteleros de México, ha renovado su modelo de hospitalidad al integrar innovaciones tecnológicas y fortalecer la experiencia personalizada de sus huéspedes y colaboradores. Esta transformación busca mantener a la empresa como referente en la industria, combinando la calidez mexicana con estándares internacionales de calidad y servicio.

La compañía ha implementado herramientas de inteligencia artificial y sistemas de escucha activa para anticipar las necesidades de los viajeros y mejorar la satisfacción tanto de clientes como de empleados, superando en más de 13 puntos porcentuales el promedio de la industria hotelera en indicadores de satisfacción.

Innovación tecnológica para la experiencia del huésped. Posadas ha incorporado nuevas funcionalidades de inteligencia artificial a su sistema de gestión de calidad y experiencia del huésped, en colaboración con Medallia, permitiendo analizar grandes volúmenes de información y detectar rápidamente los factores que impactan la satisfacción.

Estas herramientas facilitan que la retroalimentación de los huéspedes se convierta en acciones concretas casi en tiempo real, acercando información relevante a los equipos que tienen contacto directo con los clientes y permitiendo ofrecer experiencias diferenciadas en todas sus marcas.

La empresa se posiciona entre las primeras en Latinoamérica en adoptar estas capacidades tecnológicas, lo que le permite anticiparse a las expectativas de los viajeros y mantener su liderazgo en el sector.

Cultura organizacional centrada en las personas. El modelo de Posadas reconoce a sus colaboradores como un pilar fundamental del éxito, promoviendo una cultura basada en el compromiso, la escucha activa y el desarrollo del talento.

La participación creciente de los empleados en encuestas de clima laboral ha permitido identificar oportunidades de mejora y fortalecer el sentido de pertenencia, orgullo y entusiasmo por su trabajo.

Los resultados de la más reciente medición de voz del colaborador muestran un alto nivel de satisfacción y compromiso, superando en 13 puntos porcentuales el promedio de la industria, y consolidando a los empleados como auténticos embajadores de la organización.

Impacto en la operación y el mercado hotelero. La estrategia integral de Posadas busca fortalecer una operación más sólida, eficiente y sostenible, generando valor para colaboradores, huéspedes, propietarios, inversionistas, proveedores y las comunidades donde tiene presencia.

Al mantener a las personas en el centro de sus decisiones y utilizar tecnología avanzada, la empresa aspira a elevar los estándares de la industria y ofrecer experiencias memorables que trascienden cada estancia.

Qué significa para México. La evolución tecnológica y el enfoque en la experiencia personalizada de Posadas contribuyen a elevar la calidad de la hospitalidad en México, beneficiando tanto a viajeros nacionales como internacionales.

Estas innovaciones refuerzan la competitividad del sector hotelero mexicano y promueven una cultura de servicio que pone a las personas en el centro, generando valor para empleados, clientes y comunidades locales. Fuentes: Dimensión Turística.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/posadas-impulsa-hospitalidad-mexicana-in…

NEGOCIOS

Goldman Sachs ve oportunidades en la bolsa de Brasil tras repunte electoral

REDACCIÓN

El banco estadounidense Goldman Sachs identificó nuevas oportunidades de inversión en la bolsa de Brasil tras el repunte electoral del 8,5% registrado desde los comicios del 4 de octubre, impulsado principalmente por el avance de la derecha encabezada por Flávio Bolsonaro frente al presidente Luiz Inácio Lula da Silva.

Según Goldman Sachs, las acciones de pequeñas empresas, bancos y sectores sensibles a las tasas de interés concentran las mejores oportunidades, aunque la continuidad de este repunte dependerá del resultado de la segunda vuelta presidencial y de las decisiones económicas que tome el próximo gobierno.

Sectores y acciones con mayor potencial. Entre los segmentos preferidos se encuentran los bancos, compañías vinculadas a los mercados de capitales y las pequeñas empresas representadas por el índice SMAL11, que tiene una mayor exposición a los movimientos de las tasas que el mercado general.

Según el modelo macroeconómico de Goldman Sachs, esta reducción explica alrededor del 85% de la subida del Ibovespa desde la primera vuelta.

Factores que pueden influir en el mercado. Goldman Sachs advierte que la evolución del mercado dependerá de la segunda vuelta electoral, los nombramientos del próximo gabinete y la aplicación de las decisiones fiscales y económicas.

Sin embargo, las acciones con balances más débiles han sufrido revisiones a la baja de sus beneficios del 15% en promedio en lo que va del año, frente a estimaciones estables para empresas con balances más sólidos.

Participación extranjera y antecedentes históricos. Durante la semana electoral, las compras netas de inversionistas internacionales en Brasil superaron los 2,000 millones de dólares, aunque los flujos acumulados siguen por debajo de ciclos electorales anteriores. Los fondos emergentes mantienen posiciones relativamente reducidas en pequeñas empresas y acciones sensibles a las tasas, a pesar de una exposición general favorable a Brasil.

Como antecedente, tras la elección de 2018, el Ibovespa

Continúa en la página 15
columnadigital.com/goldman-sachs-ve-oportunidades-bolsa-bra…

NEGOCIOS VIENE DE LA PÁGINA 14

Goldman Sachs ve oportunidades en la bolsa de Brasil tras repunte electoral

REDACCIÓN

subió alrededor de un 15% después de la segunda vuelta durante los siguientes cuatro o cinco meses, mientras que las pequeñas empresas y acciones sensibles a las tasas avanzaron entre un 30% y un 40% en seis meses.

Por qué importa en América Latina. El repunte electoral en Brasil y las recomendaciones de Goldman Sachs pueden influir en las decisiones de inversión de quienes siguen los mercados latinoamericanos, especialmente por el peso de Brasil en la región y la participación de inversionistas extranjeros.

La evolución del mercado brasileño puede impactar flujos de capital, oportunidades de diversificación y el comportamiento de otros mercados emergentes en América Latina, lo que resulta relevante para inversionistas, empresas y analistas de la región.

Fuentes: Bloomberg Línea.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/goldman-sachs-ve-oportunidades-bolsa-bra…

EN CIFRAS

más del 90%

gasto primario federal obligatorio en Brasil

US$109.000 millones

programa de inversión de Petrobras para 2026-2030

De «Brasil enfrenta segunda vuelta con crecimiento y retos fiscales», página 12.

TECNOLOGÍA

Samsung lanza One UI 9 con Android 17 para el Galaxy A56

REDACCIÓN



Samsung Galaxy A56. FOTO: CAPTAINMORLYPOGI1959 / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0

Samsung inició el despliegue global de One UI 9 para el Galaxy A56, una actualización que incorpora Android 17 y una serie de mejoras en personalización, productividad y seguridad para este dispositivo de gama media. La actualización, identificada como firmware A566BXXUEDZJ1 y con un peso aproximado de 2,3 GB, ya comenzó a llegar a más países tras su lanzamiento inicial en Corea del Sur.

Lo que había pasado: El 16 de octubre de 2026, Samsung lanzó la actualización estable de One UI 9 y Android 17 para varios dispositivos, incluyendo el Galaxy S23, Z Fold 5, Z Flip 5 y algunos modelos de la serie A (Samsung actualiza Galaxy S23 y otros modelos a One UI 9 y Android 17).

Novedades en personalización y productividad. One UI 9 introduce nuevas opciones de personalización, como un panel rápido configurable y cambios en DeX, además de actualizaciones en casi todas las aplicaciones de Samsung.

Continúa en la página 16
columnadigital.com/samsung-lanza-one-ui-9-android-17-galaxy…

EN CIFRAS

403 puntos básicos

mínimo del riesgo país argentino el 10 de julio de 2026

6%

caída de bonos Globales con ley extranjera en cuatro semanas

De «Riesgo país argentino sube a 710 puntos, máximo de un año», página 10.

NEGOCIOS: TODAS LAS NOTAS

El aeropuerto de Tulum pierde rutas y pasajeros internacionales	11
Riesgo país argentino sube a 710 puntos, máximo de un año	10
Brasil enfrenta segunda vuelta con crecimiento y retos fiscales	12
Roku y TCL lanzan televisores MiniLED con Roku TV en México	12
Latam analiza oportunidades tras flexibilización aérea en Argentina, sin decisión sobre vuelos domésticos	10
Entra en vigor la Ley de Economía Digital: pagos digitales y cuentas bancarias simplificadas	13
Accor suma seis hoteles de Club Regina y Park Royal en México	13
Arranca la temporada de reportes trimestrales en la Bolsa Mexicana con avances moderados	13
Aguinaldo en 2026: exención de ISR hasta 3,519.30 pesos	14
El MSCI Merval debuta en Argentina con cambios y nueva metodología	14

Tecnología

TECNOLOGÍA

XUPER TV Conecta: riesgos de la app para ver deportes en vivo

REDACCIÓN

Las búsquedas de la aplicación XUPER TV Conecta, utilizada para ver deportes, series y películas en vivo sin suscripción, han aumentado de forma notable en internet. Sin embargo, especialistas en ciberseguridad advierten sobre los riesgos asociados a su instalación, ya que la app circula fuera de las tiendas oficiales y puede exponer datos personales de los usuarios.

El método de distribución de XUPER TV Conecta, antes conocida como Magis TV, implica descargar archivos desde páginas web, enlaces en redes sociales o grupos de mensajería, lo que evita los controles de seguridad habituales de plataformas como Google Play Store o App Store.

Cómo funciona XUPER TV Conecta y por qué crece. XUPER TV Conecta permite acceder a transmisiones en vivo de deportes, series y películas sin necesidad de pagar una suscripción. La aplicación no está disponible en tiendas oficiales y se instala manualmente en televisores, TV Box y dispositivos Android, lo que ha incrementado su popularidad entre quienes buscan contenido gratuito.

El interés por la app se refleja en el aumento de búsquedas como 'XUPER TV Conecta' y 'deportes En Vivo', aunque su distribución fuera de canales oficiales implica riesgos importantes para los usuarios.

Riesgos de instalar aplicaciones fuera de tiendas oficiales. Al instalar XUPER TV Conecta desde fuentes no verificadas, los usuarios se exponen a archivos que pueden contener funciones ocultas o malware. Sin los controles de seguridad de las tiendas oficiales, es posible que la aplicación incluya software malicioso desde el momento de la descarga, sin que el usuario pueda verificarlo previamente.

Este tipo de aplicaciones puede solicitar permisos excesivos, como acceder a archivos privados, instalar otros programas sin autorización y mostrar notificaciones engañosas que buscan obtener datos personales.

Permisos peligrosos y alcance en la red doméstica. El análisis de ESET indica que XUPER TV Conecta solicita autorizaciones para revisar el contenido guardado en el dispositivo, incluyendo fotos, videos, documentos y grabaciones de audio. Si el televisor o dispositivo está conectado a una red doméstica, el riesgo se extiende a otros equipos vinculados, como computadoras, celulares y cámaras.

La aplicación puede modificar archivos, gestionar unidades de almacenamiento y revisar procesos activos, lo que facilita la instalación de software espía o troyanos. Además, las notificaciones falsas pueden engañar al usuario para que entregue información personal o descargue más aplicaciones maliciosas.

Cómo proteger los datos personales. Los expertos recomiendan instalar únicamente aplicaciones desde tiendas oficiales como Google Play Store o App Store para reducir el riesgo de malware y robo de datos personales. Evitar descargar archivos desde enlaces compartidos en redes sociales o sitios web no verificados es fundamental para proteger la privacidad.

En caso de haber instalado una app sospechosa, se aconseja revisar los permisos otorgados, eliminar la aplicación y realizar un análisis de seguridad en todos los dispositivos conectados a la red doméstica.

¿Qué es XUPER TV Conecta y cómo funciona?. XUPER TV Conecta es una aplicación que permite ver deportes, series y películas en vivo sin pagar suscripción, instalándose manualmente en dispositivos Android y televisores fuera de tiendas oficiales.

¿Cuáles son los riesgos de instalar aplicaciones fuera de tiendas oficiales?. Instalar apps fuera de tiendas oficiales puede exponer el dispositivo a malware, funciones ocultas y permisos excesivos que ponen en riesgo la seguridad y privacidad del usuario.

¿Qué permisos solicita XUPER TV Conecta y por qué son peligrosos?. Solicita acceso a archivos privados, instalación de otros programas y envío de notificaciones, lo que puede facilitar el robo de datos y la instalación de software malicioso.

¿Cómo proteger mis datos personales al usar aplicaciones para ver deportes en vivo?. Se recomienda instalar solo apps de tiendas oficiales, evitar enlaces no verificados y revisar los permisos otorgados a cada aplicación. Fuentes: Infobae.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/xuper-tv-conecta-riesgos-app-ver-deporte…



PUBLICIDAD

COLUMNA DIGITAL RADIO

Pide tu obra favorita y escúchala hoy.

Columna Digital Radio toca en vivo lo que piden sus oyentes.

Haz tu petición ›

columnadigitalradio.com

TECNOLOGÍA VIENE DE LA PÁGINA 15

Samsung lanza One UI 9 con Android 17 para el Galaxy A56

REDACCIÓN

El sistema presenta un rediseño que mejora la organización de elementos y amplía las posibilidades de configuración para adaptar el móvil a las preferencias del usuario.

En el ámbito de la inteligencia artificial, se añaden tarjetas generativas y editables a Now Brief para personalizar la información del resumen diario, y Now Nudge ofrece sugerencias contextuales en tiempo real para aumentar la productividad. Creative Studio propone ideas visuales para cumpleaños y festividades, mientras que My FanCam permite a la cámara seguir automáticamente a una persona y ajustar la toma según su movimiento.

Mejoras en seguridad y accesibilidad. One UI 9 refuerza la seguridad con alertas de privacidad más avanzadas, que notifican sobre comportamientos sospechosos y permisos inusuales al instalar aplicaciones. El sistema también incorpora mecanismos para identificar software potencialmente peligroso y mantener protegido el dispositivo.

Las funciones de accesibilidad se amplían con nuevas opciones para facilitar la lectura y mejorar la interacción con personas con distintas necesidades, mientras que Samsung Notes recibe herramientas creativas y mejoras orientadas a la productividad.

Disponibilidad y modelos compatibles. Los usuarios pueden verificar su disponibilidad accediendo a Ajustes > Actualización de software > Descargar e instalar.

Además del Galaxy A56, otros dispositivos de Samsung, como las series Galaxy S26, S25, S24, S23, Z Fold, Z Flip, A, M y varias Galaxy Tab, están incluidos en la lista de modelos compatibles con One UI 9 y Android 17.

Fuentes: Hipertextual.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/samsung-lanza-one-ui-9-android-17-galaxy…

TECNOLOGÍA COBERTURA ESPECIAL

Call of Duty: Mobile lanza evento de Día de Muertos 2026

REDACCIÓN

Call of Duty: Mobile celebrará el Día de Muertos 2026 con un evento especial llamado 'Día De Tu Muerte', en el que los jugadores podrán obtener recompensas temáticas inspiradas en una de las tradiciones más emblemáticas de México. El evento estará disponible del 22 de octubre al 11 de noviembre de 2026, permitiendo a los usuarios participar en misiones y actividades para desbloquear objetos exclusivos relacionados con la festividad.

Durante este periodo, los jugadores podrán completar desafíos individuales y en equipo para acumular 'Huesos', una moneda especial del evento que se podrá canjear por premios como aspectos para personajes, granadas decoradas y otros artículos cosméticos con motivos del Día de Muertos.

Premios y objetos temáticos del evento. Entre las recompensas más destacadas se encuentra un aspecto especial para la Unidad K9, inspirado en el xoloitzcuintle, un perro mexicano vinculado a las costumbres funerarias y la cosmovisión de distintas culturas del país. Este diseño, denominado Operador Unidad K9, Fantasma, presenta una manada de perros esqueléticos que pueden lanzarse contra los enemigos en el juego. Para desbloquear este aspecto, los jugadores deberán reunir 100 Huesos durante el evento.

Otros premios incluyen la Granada de Contacto, Calaverita, con un diseño basado en las tradicionales calaveritas del Día de Muertos, y la Granada de Racimo, Pan de Muerto, que hace referencia a uno de los alimentos más representativos de la celebración. También se podrán obtener una tarjeta de visita conmemorativa, llaveros, emotes, marcos, avatares, sprays y stickers, todos con referencias visuales a la festividad mexicana.

Cómo participar y dinámica del evento. La dinámica principal del evento consiste en completar una serie de desafíos para obtener Huesos, que funcionan como puntos especiales. Estos pueden utilizarse en la tienda del evento para desbloquear las diferentes recompensas temáticas. La participación activa en las actividades será clave para conseguir los objetos disponibles durante el periodo del evento.

El evento incorpora elementos visuales tradicionales del Día de Muertos, como las calaveritas, el pan de muerto y el xoloitzcuintle, con el objetivo de ofrecer una experiencia personalizada y conmemorativa para los jugadores mexicanos y quienes deseen celebrar la tradición dentro del juego.

Disponibilidad del evento y contexto cultural. El evento 'Día De Tu Muerte' estará disponible en Call of Duty: Mobile del 22 de octubre al 11 de noviembre de 2026. Durante este lapso, los jugadores podrán acceder a todas las misiones, desafíos y recompensas temáticas diseñadas especialmente para conmemorar el Día de Muertos.

La propuesta busca resaltar la importancia de esta festividad en la cultura mexicana, integrando símbolos y elementos tradicionales en la experiencia de juego, y permitiendo a los usuarios personalizar su participación con objetos alusivos a la celebración. Fuentes: El Heraldo de México.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/call-duty-mobile-lanza-evento-dia-muerto…

TECNOLOGÍA

Apple limita la compra de iPhone Duo a dos unidades por cliente

Apple ha impuesto un límite de dos iPhone Duo por cliente en sus tiendas online a nivel mundial, una medida que ya se aplica en varios países.

REDACCIÓN

Apple ha implementado un límite de compra de dos unidades de iPhone Duo por cliente en sus tiendas en línea en todo el mundo. Al intentar añadir más de dos dispositivos al carrito, el sistema muestra una advertencia y solicita ajustar la cantidad antes de finalizar la compra.

Esta restricción se ha verificado en las tiendas online de Estados Unidos, Japón, España y Reino Unido, y se aplica sin importar la configuración elegida del dispositivo.

Cómo funciona el límite de compra. Al intentar adquirir más de dos iPhone Duo en la tienda oficial de Apple, el sistema muestra el mensaje: "A maximum of 2 iPhone Duo can be purchased per customer. Please adjust the total quantity of iPhone Duo in your order before checking out.". Esta advertencia aparece sin importar el modelo o la configuración seleccionada.

La medida busca limitar la cantidad de dispositivos que cada cliente puede adquirir en una sola compra, aunque no está claro desde cuándo comenzó a aplicarse este tope.

Disponibilidad y tiempos de entrega. Actualmente, todas las tiendas en línea revisadas muestran una fecha estimada de envío para el iPhone Duo a partir del 22 de enero de 2027. Esto significa que quienes no hayan hecho su pedido anticipado probablemente tendrán que esperar hasta el próximo año para recibir el dispositivo.

Algunas personas han reportado que sus estimaciones de envío se adelantaron respecto a la fecha original, pero la mayoría de los clientes enfrentan plazos largos. En tiendas de terceros, como Best Buy, se ofrecen fechas de recogida y envío más tempranas: el 10 de noviembre para el modelo de 512GB y el 14 de diciembre para el de 256GB.

Restricción a nivel mundial. El límite de dos unidades por cliente se ha comprobado en tiendas online de varios países, incluidos Estados Unidos, Japón, España y Reino Unido. La restricción es global y no depende de la región o el país donde se realice la compra.

¿Cuántos iPhone Duo puedo comprar en la tienda oficial de Apple?. Puedes comprar un máximo de dos iPhone Duo por cliente en la tienda online de Apple, sin importar la configuración del dispositivo.

¿Desde cuándo Apple limita la compra de iPhone Duo a dos unidades por cliente?. No se ha confirmado la fecha exacta; algunos usuarios pudieron comprar más de dos el 16 de octubre, pero actualmente el límite ya está activo.

¿Esta restricción aplica en México y otros países?. Sí, el límite de dos unidades por cliente se aplica en tiendas online de varios países, incluyendo Estados Unidos, Japón, España y Reino Unido; la restricción es global.

¿Qué debo hacer si quiero comprar más de dos iPhone Duo?. El sistema de Apple no permite añadir más de dos unidades por pedido. No se ha detallado si existen alternativas oficiales para adquirir más dispositivos. Fuentes: Engadget.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/apple-limita-compra-iphone-duo-dos-unida…

TECNOLOGÍA

Spotify lanza membresías pagadas para podcasts con beneficios exclusivos

REDACCIÓN

Spotify lanzó este martes su nueva función de membresías pagadas para podcasts, permitiendo a los creadores ofrecer beneficios exclusivos más allá de episodios adicionales solo para suscriptores. Los oyentes podrán acceder a ventajas como contenido de audio o video extra, menos anuncios y acceso anticipado a episodios, según la información oficial de la compañía.

La función está disponible en 34 mercados globales, incluido Estados Unidos, y busca fortalecer las opciones de monetización para los podcasters y ofrecer nuevas experiencias a los seguidores más comprometidos.

Cómo funcionan las nuevas membresías. Los creadores pueden elegir los beneficios que ofrecerán a sus suscriptores, que pueden incluir contenido adicional, reducción de anuncios, acceso anticipado a episodios o una combinación de estos. Además, podrán organizar sus ofertas en diferentes niveles de precios para adaptarse a distintos tipos de seguidores.

Para acceder a las membresías, los oyentes verán la promoción en la página del podcast dentro de Spotify y podrán suscribirse y pagar directamente desde la web. Una vez suscritos, tendrán acceso inmediato a los beneficios exclusivos. Las compras de membresía no se realizarán dentro de la aplicación, sino a través de la web.

Requisitos para los creadores y reparto de ingresos. Para ofrecer membresías, los podcasters deben alojar sus programas en Spotify for Creators o Megaphone, contar con al menos 100 horas de consumo, 100 oyentes o espectadores y haber publicado al menos tres episodios.

Los creadores conservarán el 90% de los ingresos generados por las membresías, mientras que Spotify retendrá el 10% restante. Desde el lanzamiento, algunos programas como 'The Adam Friedland Show', 'Making Sense with Sam Harris', 'Shawn Ryan Show', 'The Sculpt Society', 'Two Hot Takes' y 12 shows de YMH Studios ya ofrecen membresías.

Más herramientas para creadores y próximos beneficios. Las membresías se suman a otras herramientas de monetización de Spotify, como la publicidad y el Programa de Socios de Spotify. La plataforma también ofrece recursos para el crecimiento de la audiencia, como promociones, pruebas gratuitas y análisis de datos.

Próximamente, la compañía permitirá que los creadores ofrezcan distintivos de membresía y clips de bienvenida a sus suscriptores, ampliando las posibilidades de interacción y personalización.

Disponibilidad internacional y competencia. La función de membresías pagadas se está implementando en 34 mercados globales, incluido Estados Unidos. Spotify busca competir especialmente en el espacio de video para podcasts, donde plataformas como YouTube también ofrecen opciones de monetización para creadores. Fuentes: TechCrunch.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/spotify-lanza-membresias-pagadas-podcast…

TECNOLOGÍA

EZVIZ lanza en México cerradura inteligente resistente al agua

REDACCIÓN



Cerradura inteligente instalada en una puerta blanca. FOTO: WIREDSMARTIO / PIXABAY, PIXABAY CONTENT LICENSE

La empresa china EZVIZ lanzó en México una nueva cerradura inteligente modelo Y2000 diseñada para resistir condiciones exteriores, con protección IPX5 contra agua, y capacidad para gestionar hasta 50 huellas dactilares, 50 códigos de acceso y 50 tarjetas NFC desde una aplicación móvil.

El dispositivo ya está disponible a través de distribuidores autorizados como Amazon México, con un precio menor al de la generación anterior, según la información oficial de la marca.

Características principales del dispositivo. La cerradura inteligente de EZVIZ permite agregar hasta 50 huellas dactilares, lo que facilita el acceso para familias numerosas, amigos o personal externo como paseadores de mascotas. Además, admite hasta 50 códigos de acceso y 50 tarjetas NFC, lo que amplía las opciones de entrada tanto para hogares como para oficinas.

El control de accesos se realiza mediante la aplicación de EZVIZ, desde donde se pueden administrar códigos temporales, controles remotos, llaves mecánicas y códigos antiespionaje de 20 dígitos. La cerradura cuenta con cierre temporal automático de tres minutos tras cinco intentos fallidos en cinco minutos.

Resistencia y autonomía. El modelo presentado está fabricado en aleación de aluminio y cuenta con protección IPX5, lo que la hace resistente al agua, adecuada para instalarse en puertas exteriores de departamentos o casas.

Funciona con ocho baterías AA, con una autonomía prometida de hasta un año, y dispone de puerto USB-C para alimentación de emergencia. La conectividad incluye Bluetooth y Wi-Fi, y se proporciona una guía de instalación completa.

Disponibilidad y precio. La cerradura inteligente de EZVIZ ya se vende en México a través de distribuidores autorizados, incluyendo Amazon México. El precio oficial es de 3,499 pesos, menor al de la generación anterior. Fuentes: Xataka México.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/ezviz-lanza-mexico-cerradura-inteligente…

TECNOLOGÍA

La APK de XUPER TV solicita permisos que podrían permitir acceder a fotos y otras apps en tu celular

REDACCIÓN

La aplicación XUPER TV, distribuida como archivo APK fuera de tiendas oficiales, puede solicitar permisos que permitirían acceder a fotografías, documentos, audios y otras aplicaciones instaladas en dispositivos móviles, tabletas o TV Box. Este tipo de acceso representa un riesgo para la seguridad y privacidad de los usuarios, ya que puede exponer información personal y laboral almacenada en el equipo, además de facilitar fraudes y ataques dirigidos.

El análisis de expertos en ciberseguridad advierte que la instalación de XUPER TV desde fuentes externas puede abrir la puerta a publicidad invasiva, programas no deseados y la posible instalación de software adicional sin conocimiento del usuario.

Permisos y riesgos de XUPER TV. La APK de XUPER TV puede solicitar acceso al almacenamiento del dispositivo, lo que permite consultar y manipular archivos como fotos, videos, documentos, grabaciones de voz y archivos descargados. Esta capacidad puede afectar tanto información personal como laboral, incluyendo documentos de identidad, recibos, contratos e imágenes privadas.

El riesgo aparece si esos datos se usan para construir engaños dirigidos, como mensajes falsos que imitan alertas de seguridad o solicitudes de inicio de sesión.

Actualizaciones y software adicional. Expertos en ciberseguridad señalan que la APK de XUPER TV puede instalar paquetes complementarios mediante supuestas actualizaciones o correcciones técnicas. Esto puede derivar en la llegada de spyware, troyanos o herramientas para capturar credenciales sin que el usuario lo note.

Entre las señales de alerta se encuentran la aparición de aplicaciones desconocidas, cambios en la pantalla de inicio, anuncios fuera de la plataforma o una caída en el rendimiento del dispositivo. El riesgo aumenta si el dispositivo mantiene abiertas sesiones de correo, navegadores o servicios digitales, ya que una intrusión podría aprovechar credenciales almacenadas o dirigir al usuario a sitios que imitan plataformas legítimas.

Publicidad invasiva y riesgos para la red doméstica. Las aplicaciones no oficiales como XUPER TV pueden enviar notificaciones y ventanas emergentes con publicidad, enlaces engañosos o mensajes que simulan premios, errores del sistema o advertencias de seguridad. Estas prácticas favorecen campañas de phishing, especialmente en televisores donde es más difícil verificar la autenticidad de los mensajes.

Un dispositivo comprometido puede convertirse en un punto de acceso para atacar otros equipos conectados a la red WiFi del hogar, como computadoras, cámaras de seguridad o teléfonos. Por ello, instalar aplicaciones con permisos invasivos puede poner en riesgo la seguridad de toda la red doméstica.

Cómo reducir los riesgos. Antes de instalar una APK externa, es importante revisar si los permisos solicitados guardan relación con la función principal de la aplicación. Una plataforma de streaming no debería requerir acceso a archivos personales o a la lista de aplicaciones instaladas.

Optar por descargar aplicaciones solo desde canales oficiales como Google Play Store o App Store reduce el riesgo de instalar software malicioso o versiones alteradas que puedan comprometer la privacidad y seguridad del usuario.

¿Qué permisos solicita la APK de XUPER TV y por qué son riesgosos?. La APK de XUPER TV puede pedir acceso a fotos, videos, documentos, grabaciones y a la lista de aplicaciones instaladas. Estos permisos pueden exponer información personal y permitir fraudes si son usados de forma maliciosa.

¿Cómo identificar si una aplicación APK es segura antes de instalarla?. Conviene revisar que los permisos solicitados tengan relación con la función de la app. Si una app de streaming pide acceso a archivos personales o a otras apps, es señal de alerta. Es recomendable usar solo tiendas oficiales.

¿Qué riesgos implica instalar aplicaciones fuera de Google Play o App Store?. Las apps externas pueden contener software no deseado, publicidad invasiva, spyware o troyanos, y facilitar fraudes o ataques a la red doméstica. No pasan por controles de seguridad como las tiendas oficiales.

¿Cómo proteger mis datos personales al usar aplicaciones de streaming?. Descarga apps solo de fuentes oficiales, revisa los permisos antes de instalar y evita conceder accesos innecesarios. Si detectas comportamientos extraños, desinstala la app y revisa la seguridad de tu dispositivo. Fuentes: Infobae.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/apk-xuper-tv-accede-fotos-otras-apps-tu-…

TECNOLOGÍA

Oura presenta nuevas métricas de fitness para medir el impacto del ejercicio

REDACCIÓN

Oura anunció el lanzamiento de dos nuevas métricas de fitness, Cardio Effort y VO_2 max, diseñadas para ofrecer a los usuarios de sus anillos inteligentes un análisis más detallado sobre el impacto de sus entrenamientos en el cuerpo.

Estas funciones buscan diferenciar a Oura en un mercado de anillos inteligentes cada vez más competitivo, donde empresas como RingConn y Ultrahuman han comenzado a ganar terreno.

Qué es Cardio Effort y cómo

Continúa en la página 18
columnadigital.com/oura-presenta-nuevas-metricas-fitness-me…

TECNOLOGÍA

Microsoft lanza Guardian Agents para vigilar a otros agentes de IA

REDACCIÓN

Microsoft anunció el lanzamiento de Guardian Agents, un conjunto de agentes de inteligencia artificial diseñados para supervisar y controlar las acciones de otros agentes de IA dentro de las empresas, debido a que ni siquiera los modelos más avanzados pueden considerarse totalmente confiables, según la compañía.

La vicepresidenta ejecutiva de seguridad de Microsoft, Hayete Gallot, explicó que estos agentes buscan cumplir objetivos sin necesariamente seguir las normas o criterios de una organización, lo que los vuelve impredecibles.

Cómo funciona Guardian Agents. Guardian Agents opera las 24 horas del día y revisa cada acción de los agentes de IA que una empresa utiliza, antes de que ocurra. El sistema recopila señales de identidad, datos, redes, dispositivos y la nube para calcular en tiempo real el riesgo de cada agente y ajustar automáticamente sus permisos, con la opción de bloquear acciones o aislar a un agente si el riesgo lo amerita.

Esta tecnología forma parte de Project Perception, una plataforma de ciberseguridad que Microsoft presentó en julio y que originalmente estaba enfocada en amenazas externas. Ahora, Guardian Agents amplía ese enfoque hacia los riesgos internos que representan los propios agentes de IA.

Riesgos y advertencias sobre los agentes de IA. Microsoft advierte que muchos agentes de IA tienen permisos excesivos y acceso a información y procesos críticos de las empresas que los emplean. Según Gallot, los agentes pueden adaptarse a cambios de contexto, actuar de manera inesperada e incluso coordinarse entre sí para lograr sus objetivos, sin que necesariamente hayan sido hackeados.

La compañía equipara estos sistemas con los llamados 'agentes internos', un término de la industria de seguridad informática que describe a empleados que representan un riesgo desde dentro de la organización.

Implicaciones para la industria y los socios de Microsoft. El lanzamiento de Guardian Agents resulta notable porque Microsoft es inversora y cliente de empresas como OpenAI y Anthropic, cuyos productos también son señalados como no totalmente confiables. Satya Nadella, director ejecutivo de Microsoft, afirmó que las empresas no pueden delegar la responsabilidad de controlar a los agentes de IA en los proveedores y que 'el sistema de agentes más confiable no será el que use el modelo en el que más confiamos, sino el que nos permita confiar menos en el modelo'.

La estrategia de Microsoft busca que las empresas adquieran sus herramientas de vigilancia en lugar de depender de los controles incluidos en los productos de OpenAI y Anthropic. Además, la desconfianza hacia los agentes de IA se ha extendido a otras compañías: Microsoft es miembro fundador de una nueva plataforma de seguridad de Nvidia para agentes, que aísla a los agentes en entornos controlados y puede detener su funcionamiento mediante hardware.

Nuevas funciones en Microsoft Defender. Microsoft añadió a su producto de seguridad Defender una función capaz de detectar hasta 60 tipos de agentes de IA que los empleados pueden introducir en sus trabajos sin autorización, incluyendo Claude Code de Anthropic, Codex de OpenAI y OpenClaw. Fuentes: Infobae.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/microsoft-lanza-guardian-agents-vigilar-…

TECNOLOGÍA

WhatsApp prueba mostrar los Estados sobre Chats en México

REDACCIÓN

WhatsApp comenzó este 20 de octubre una prueba en México que cambia la ubicación de los Estados dentro de la aplicación. En este test, los Estados aparecerán en la parte superior de la pestaña de Chats, en lugar de la ubicación habitual, para facilitar que los usuarios vean las actualizaciones de sus contactos antes de que desaparezcan tras 24 horas.

La compañía implementa este cambio solo para un grupo reducido de usuarios en México y durante un periodo limitado, evaluando si la nueva ubicación aumenta la visibilidad de los Estados.

Cómo funciona la nueva ubicación de los Estados. En la prueba, la bandeja de Estados se muestra sobre los Chats y solo incluye las actualizaciones orgánicas de los contactos del usuario, según la información de WhatsApp.

Los usuarios que participen en la prueba podrán minimizar la bandeja de Estados deslizando hacia abajo en la pantalla o esconder las actualizaciones de cualquier contacto en cualquier momento.

Privacidad y control para los usuarios. WhatsApp aclaró que este cambio en la ubicación de los Estados no modifica las condiciones de privacidad de los mensajes personales, los propios Estados ni las llamadas dentro de la aplicación.

La prueba busca mantener el control de la experiencia en manos de los usuarios, permitiendo gestionar la visibilidad de los Estados de sus contactos.

Alcance y duración de la prueba. La modificación se implementa solo para un grupo reducido de usuarios en México y no representa un cambio generalizado para todos los usuarios del país.

El despliegue de la prueba será gradual y su duración está limitada a unas semanas, de acuerdo con la planificación de la compañía.

¿Dónde aparecerán ahora los Estados en WhatsApp?. Durante la prueba, los Estados aparecerán en la parte superior de la pestaña de Chats, en lugar de su ubicación habitual.

¿Cuánto tiempo durará la prueba de la nueva ubicación de Estados en WhatsApp?. La prueba es por tiempo limitado y se implementará de manera gradual durante las próximas semanas, según la compañía.

¿A quiénes afecta este cambio en WhatsApp?. El cambio afecta solo a un grupo reducido de usuarios en México seleccionados para participar en la prueba.

¿Por qué WhatsApp está cambiando la ubicación de los Estados?. WhatsApp busca facilitar el acceso a los Estados y que más personas vean las actualizaciones de sus contactos antes de que desaparezcan tras 24 horas. Fuentes: El Universal.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/whatsapp-prueba-mostrar-estados-chats-me…

TECNOLOGÍA: TODAS LAS NOTAS

Apple limita la compra de iPhone Duo a dos unidades por cliente 16

XUPER TV Conecta: riesgos de la app para ver deportes en vivo 15

Call of Duty: Mobile lanza evento de Día de Muertos 2026 16

TECNOLOGÍA

Waymo, filial de Google, inicia pruebas de robotaxis en Madrid para 2027

REDACCIÓN

Waymo, la filial de vehículos autónomos de Alphabet (matriz de Google), anunció que lanzará su primer servicio de robotaxis en España en 2027, comenzando por la Comunidad de Madrid. Las primeras pruebas técnicas iniciarán en las próximas semanas, con especialistas al volante para recopilar datos sobre el tráfico y el entorno urbano antes de pasar a operaciones totalmente autónomas.

La compañía aún no ha detallado las tarifas, el volumen de la flota ni las zonas que cubrirá el servicio, pero planea trabajar en conjunto con la Dirección General de Tráfico (DGT) y las autoridades locales bajo el marco regulatorio vigente para pruebas de vehículos automatizados.

Cómo serán las pruebas y el lanzamiento. Las primeras circulaciones de los vehículos Waymo en Madrid tendrán una finalidad exclusivamente técnica: los autos recorrerán la ciudad con especialistas al volante para recopilar información sobre el tráfico y las características del entorno urbano. Estas pruebas no equivalen al inicio de la actividad comercial, ya que se realizarán bajo la Instrucción VEH 2025/07, que regula los ensayos de vehículos automatizados en vías públicas y exige condiciones específicas para los operadores y los itinerarios.

Waymo ha informado que colaborará con la DGT y las autoridades de transporte de la Comunidad de Madrid durante este proceso.

Lo que se sabe del servicio comercial. Waymo prevé ofrecer viajes comerciales sin conductor en Madrid en 2027, aunque aún no ha dado a conocer detalles sobre las tarifas, el número de vehículos que compondrán la flota ni las zonas exactas que cubrirá el servicio. En los mercados donde ya opera, los pasajeros solicitan los robotaxis desde una aplicación, pero para Madrid estos aspectos siguen sin concretarse.

Expansión y competencia en Europa. La llegada de Waymo a Madrid forma parte de una estrategia de expansión europea que contempla también ciudades como Londres y Múnich. En España, ya existen pruebas de robotaxis de otras compañías: la DGT ha autorizado a AVOMO Cars (WeRide y Uber) a operar 20 vehículos en fase de ensayo desde septiembre de 2026.

Waymo Iberia SL, la filial española, inició operaciones el 9 de junio de 2026, con domicilio en la calle Serrano de Madrid y un capital social de 100,000 euros, según el Boletín Oficial del Registro Mercantil.

Resultados y antecedentes internacionales. Waymo afirma que sus vehículos han recorrido más de 450 millones de kilómetros en vías públicas, han realizado más de 20 millones de viajes de pago y actualmente prestan más de 500,000 servicios semanales en 15 grandes ciudades de Estados Unidos. La empresa comunica que, en los recorridos comparados, sus robotaxis han registrado un 95% menos de siniestros con lesiones graves o mortales que la conducción humana, aunque estos datos corresponden a su experiencia en Estados Unidos y no a las pruebas en Madrid.

En Europa, Zagreb implementó en abril un servicio comercial de robotaxis con supervisión humana, impulsado por Verne en colaboración con Uber, lo que muestra el avance gradual de esta tecnología en la región. Fuentes: Hosteltur.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/waymo-filial-google-inicia-pruebas-robot…

TECNOLOGÍA VIENE DE LA PÁGINA 17

Oura presenta nuevas métricas de fitness para medir el impacto del ejercicio

REDACCIÓN

funciona. Cardio Effort permite a los usuarios ver cuánto esfuerzo cardiovascular requiere cada entrenamiento, comparando los datos con la línea base individual de cada persona. Esta métrica se presenta en dos componentes: el esfuerzo de un entrenamiento específico (Workout Cardio Effort) y el esfuerzo semanal acumulado (Weekly Cardio Effort).

El esfuerzo semanal se clasifica en categorías como 'Ligero', 'Aceptable', 'Mantenimiento', 'Construcción' o 'Máximo', según los patrones recientes de actividad del usuario. La métrica toma en cuenta tanto la intensidad como la duración del ejercicio, por lo que entrenamientos cortos pero intensos pueden tener un impacto similar a sesiones más largas y suaves.

Oura utiliza la frecuencia cardíaca elevada en relación con el promedio de reposo de cada usuario, evitando así la variabilidad de las estimaciones tradicionales basadas en la frecuencia cardíaca máxima.

VO_2 max: estimación pasiva del rendimiento físico. La función VO_2 max mide la eficacia con la que el corazón, los pulmones y los músculos trabajan juntos para suministrar y utilizar oxígeno durante el ejercicio. Tradicionalmente, este dato requería pruebas de laboratorio o una caminata de seis minutos, pero ahora Oura puede estimarlo de forma pasiva mediante entrenamientos con GPS.

Después de completar cinco actividades calificadas, los usuarios reciben una estimación inicial de VO_2 max, que pueden consultar en el apartado My Health Heart Hub. Allí se muestran el valor actual en ml/kg/min, la categoría de fitness correspondiente ('Baja', 'Aceptable', 'Alta' o 'Máxima'), los cambios a lo largo del tiempo y la fecha de la última actualización.

La función VO_2 max estará disponible en Oura Labs, el centro de funciones experimentales de la compañía, para quienes cuenten con dispositivos Gen3 o posteriores.

Disponibilidad y compatibilidad de las nuevas funciones. Las métricas Cardio Effort y VO_2 max estarán disponibles para los usuarios de Oura Ring Gen3 y modelos más recientes. Para acceder a la estimación de VO_2 max, es necesario realizar al menos cinco actividades calificadas con GPS.

Oura señala que ambas funciones están pensadas para trabajar en conjunto, permitiendo a los usuarios entender tanto la intensidad de sus entrenamientos como el progreso acumulado a lo largo del tiempo.

El contexto de la competencia en anillos inteligentes. Oura ha sido líder en el mercado de anillos inteligentes, pero enfrenta una creciente competencia de marcas como RingConn y Ultrahuman. La introducción de métricas más avanzadas busca mantener la relevancia de la marca y ofrecer valor añadido frente a los nuevos rivales.

Fuentes: TechCrunch.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/oura-presenta-nuevas-metricas-fitness-me…

TECNOLOGÍA

Japón lanza la misión MMX para traer muestras de Fobos

REDACCIÓN

Japón lanzó este lunes la misión espacial Martian Moons eXploration (MMX), que buscará traer a la Tierra muestras de la luna marciana Fobos por primera vez en la historia. El despegue se realizó a las 15:41 hora del Este de Estados Unidos (13:41 hora del centro de México) desde el Centro Espacial Tanegashima, al sur de Japón, utilizando un cohete H3 de 63 metros de altura en su configuración más potente hasta la fecha.

El objetivo de la misión, que tendrá una duración de cinco años, es recolectar al menos 10 gramos de material de Fobos y regresar la cápsula con las muestras en 2031, lo que permitirá a los científicos analizar en laboratorios terrestres la composición de esta luna y posiblemente obtener fragmentos de Marte.

Detalles del lanzamiento y la nave MMX. Tras 71 minutos de vuelo, la nave se separó del cohete y desplegó sus paneles solares, estableciendo comunicación con el control en tierra y reportando condiciones estables.

El trayecto hacia Marte tomará unos 10 meses, con llegada prevista para agosto de 2027. Una vez en la órbita marciana, MMX pasará tres años realizando sobrevuelos y estudios de Fobos y Deimos, antes de aterrizar en Fobos para recolectar muestras.

Objetivos científicos de la misión. El principal objetivo científico de MMX es resolver el origen de las lunas marcianas, una incógnita que ha dividido a la comunidad científica

Continúa en la página 19
columnadigital.com/japon-lanza-mision-mmx-traer-muestras-fo…

TECNOLOGÍA

Hackers aprovechan falla en Plex para minar criptomonedas en miles de servidores

REDACCIÓN

Piratas informáticos comenzaron a explotar desde el 17 de octubre una cadena de cuatro vulnerabilidades en Plex Media Server, permitiendo la instalación remota de mineros de criptomonedas y la conversión de servidores domésticos en intermediarios de tráfico anónimo, sin requerir contraseña para el acceso remoto.

Plex confirmó el 19 de octubre que estas fallas, conocidas como Plex2Shell, están siendo explotadas de forma activa y generalizada, y recomendó a los usuarios actualizar de inmediato a la versión 1.43.3.10861 o posterior para proteger sus equipos.

Qué es Plex2Shell y cómo operan los ataques. La cadena de vulnerabilidades Plex2Shell combina cuatro fallas: un fraude de solicitudes del lado del servidor sin autenticación, acceso indebido a funciones internas, robo del token de administrador y escritura arbitraria de archivos en la carpeta de códecs.

Estas fallas permiten a los atacantes ejecutar código con los mismos permisos que el servicio de Plex, facilitando la instalación de mineros de criptomonedas y programas proxy para desviar tráfico de internet a través de los servidores comprometidos.

Alcance y detección de los ataques. Un investigador detectó los primeros intentos de explotación el 17 de octubre, apenas un día después de la publicación del código que permite encadenar las fallas.

La firma Shadowserver identificó más de 48,000 servidores Plex expuestos a internet con versiones vulnerables, lo que incrementa el riesgo de ataques masivos.

Los atacantes instalan primero un minero de criptomonedas basado en XMRig y, posteriormente, un programa llamado myawesomeproxy, que convierte al servidor en un intermediario de tráfico, permitiendo a terceros ocultar el origen de sus conexiones.

Recomendaciones oficiales de Plex. Plex solicitó a los usuarios actualizar de inmediato a la versión 1.43.3.10861 o posterior desde la configuración general del programa.

La empresa recomendó revisar la presencia de procesos desconocidos, archivos extraños en la carpeta de códecs y conexiones salientes al dominio proxystream.st como señales de posible compromiso.

En caso de detectar indicios de ataque, Plex aconseja reinstalar el servidor desde cero, cerrar sesión en todos los dispositivos vinculados y cambiar la contraseña. Para quienes no requieren acceso remoto, se recomienda desactivar esta función y no exponer el puerto 32400 a internet.

¿Qué es la vulnerabilidad Plex2Shell y cómo afecta a mi servidor?. Plex2Shell es una cadena de cuatro fallas que permite a atacantes tomar control remoto de servidores Plex vulnerables, instalar mineros de criptomonedas y convertirlos en proxies para desviar tráfico de internet.

¿Cómo puedo proteger mi Plex Media Server de ataques de mineros de criptomonedas?. Actualice de inmediato a la versión 1.43.3.10861 o posterior, revise procesos y archivos sospechosos, cierre la sesión en todos los dispositivos y cambie la contraseña. Si no necesita acceso remoto, desactívelo y evite exponer el puerto 32400 a internet.

¿Qué versión de Plex corrige estas fallas de seguridad?. La versión 1.43.3.10861 o posterior corrige las cuatro vulnerabilidades de Plex2Shell.

¿Qué riesgos implica tener un servidor Plex comprometido?. Un servidor comprometido puede ser usado para minar criptomonedas, desviar tráfico de internet para ocultar actividades de terceros y exponer la red doméstica a otros riesgos de seguridad. Fuentes: Infobae.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/hackers-aprovechan-falla-plex-minar-crip…

TECNOLOGÍA

México abre registro para licitación de frecuencias 5G industriales

REDACCIÓN

El proceso permitirá a empresas y proveedores competir por espectro radioeléctrico con el objetivo de desarrollar redes inteligentes para automatizar fábricas, conectar maquinaria y mejorar la productividad en sectores clave del país.

La licitación CRT-RRI-01-2026 pone a disposición hasta 60 MHz en la banda de 2.3 GHz, distribuidos en 72 regiones industriales estratégicas. El registro de interesados estará abierto hasta el viernes 23 de octubre a través de la Plataforma Dinámica de Licitaciones de Espectro.

Cómo es la licitación CRT-RRI-01-2026. La licitación

Continúa en la página 19
columnadigital.com/mexico-abre-registro-licitacion-frecuenc…

TECNOLOGÍA

Apple refuerza bloqueo en Safari contra rastreo por email

REDACCIÓN

Apple amplió el bloqueo en su navegador Safari para evitar que empresas rastreen a los usuarios a través de sus direcciones de correo electrónico en dispositivos como iPhone, iPad, Mac y Vision Pro. Esta medida, incluida en una actualización de software lanzada en septiembre de 2026, impide que firmas de tecnología publicitaria como LiveRamp, ID5, UID 2.0 de The Trade Desk, Permutive y Audigent utilicen el correo electrónico como identificador para seguir la actividad de las personas en distintos sitios web.

Según Apple, el correo electrónico se había convertido en un sustituto de las cookies para la industria publicitaria, permitiendo a empresas externas construir perfiles individuales y mostrar anuncios personalizados, incluso cuando los usuarios cerraban sesión o cancelaban boletines.

Cómo funciona el nuevo bloqueo de Safari. El mecanismo que bloquea Safari comienza cuando una persona ingresa su correo electrónico para iniciar sesión en un sitio o suscribirse a un boletín. Empresas externas pueden transformar esa dirección en un identificador único que les permite reconocer al usuario en múltiples páginas, sin necesidad de cookies.

Apple explicó que Safari, una vez actualizado, deja de comunicarse por completo con los servicios de rastreo afectados. Además, bloquea la dirección web completa de los proveedores, evitando que cualquier modificación en la solicitud eluda la restricción.

Empresas y servicios afectados por la medida. Entre las compañías que ya no pueden rastrear usuarios mediante correo electrónico en Safari se encuentran LiveRamp, ID5, UID 2.0 de The Trade Desk, Permutive y Audigent. Apple detalló que la restricción aplica a estos servicios desde la actualización de septiembre de 2026.

La empresa señaló que la excepción a esta política es la personalización interna, es decir, cuando un editor adapta contenido para sus propios lectores sin compartir datos con firmas externas.

Impacto en la industria publicitaria digital. Las restricciones de Safari han generado cuestionamientos en la industria publicitaria, especialmente porque Apple también comercializa anuncios. Desde 2017, el navegador ha eliminado progresivamente el uso de cookies para rastreo, lo que llevó a la industria a buscar alternativas como el uso de correos electrónicos.

Empresas como Criteo advirtieron en su momento sobre posibles impactos en sus ingresos, mientras que Meta estimó pérdidas de hasta 10 mil millones de dólares en 2022 debido a políticas similares de Apple. Durante ese periodo, la participación de Apple en el mercado de publicidad para instalaciones de aplicaciones en iPhone creció de 17% a 58%, según datos de Branch.

Dispositivos Apple incluidos en la actualización. El bloqueo ampliado de Safari aplica a los dispositivos iPhone, iPad, Mac y Vision Pro que hayan recibido la actualización de software lanzada en septiembre de 2026.

Apple no mencionó restricciones adicionales para otros dispositivos o sistemas fuera de este grupo.

¿Por qué Safari bloquea el rastreo mediante correos electrónicos?. Apple sostiene que el correo electrónico se convirtió en un identificador difícil de eliminar, usado por empresas externas para seguir la actividad de los usuarios en múltiples sitios web, incluso después de cerrar sesión o cancelar boletines.

¿Cómo afecta esta actualización a mi privacidad en internet?. La actualización impide que empresas de tecnología publicitaria utilicen tu correo electrónico para rastrearte y construir perfiles individuales en diferentes páginas, lo que refuerza la privacidad en los dispositivos Apple compatibles.

¿Qué empresas dejan de poder rastrear usuarios en Safari?. LiveRamp, ID5, UID 2.0 de The Trade Desk, Permutive y Audigent son algunas de las compañías que ya no pueden rastrear usuarios mediante correo electrónico en Safari tras la actualización.

¿Qué dispositivos Apple están afectados por esta medida?. El bloqueo de rastreo por correo electrónico en Safari aplica a iPhone, iPad, Mac y Vision Pro que hayan sido actualizados con la versión de software lanzada en septiembre de 2026. Fuentes: Infobae.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/apple-refuerza-bloqueo-safari-rastreo-em…

EN BREVE · TECNOLOGÍA

TECNOLOGÍA

Blue Origin presenta torre solar de 20 metros para futuras bases lunares

La empresa Blue Origin dio a conocer una torre solar de 20 metros diseñada para generar más de 10 kilovatios de electricidad en el polo sur de la Luna y...

PUBLICIDAD



LOCAL SOLAR SYSTEM FOUNDATION

Mira la Tierra como la vieron los astronautas.

Una visita guiada por el sistema solar en tu navegador, sin descargar nada.

Escanea y mira ›

localsolarsystem.com

TECNOLOGÍA VIENE DE LA PÁGINA 18

México abre registro para licitación de frecuencias 5G industriales

REDACCIÓN

CRT-RRI-01-2026 es el primer proceso en México dirigido específicamente a la industria para concesionar el uso comercial de espectro radioeléctrico. Está diseñada para habilitar redes privadas y especializadas que permitan conectar máquinas, sensores, vehículos y sistemas de control, facilitando la automatización de procesos y el monitoreo en tiempo real.

El concurso contempla hasta 60 MHz en la banda de 2.3 GHz, divididos en bloques de 20 MHz por región. Se han definido 72 regiones industriales estratégicas en todo el país, y cada región contará con tres bloques disponibles, sumando un total inicial de 216 bloques. Las concesiones tendrán una vigencia de 10 años, con posibilidad de prórroga conforme a los términos aplicables.

Quiénes pueden participar y cómo registrarse. La convocatoria está dirigida a empresas y proveedores especializados que deseen desarrollar proyectos de conectividad industrial en sectores como manufactura, logística, minería, energía, puertos, agroindustria y parques industriales.

El registro para manifestar interés debe realizarse exclusivamente a través de la Plataforma Dinámica de Licitaciones de Espectro, entre el 19 y el 23 de octubre de 2026. Los interesados deberán posteriormente acreditar sus capacidades jurídicas, administrativas, técnicas y económicas antes de presentar ofertas.

Cambios y particularidades del proceso. La versión definitiva de la licitación incorpora cambios respecto al diseño original. Se incrementó de 40 a 60 MHz la cantidad de espectro disponible y se amplió de 60 a 72 las regiones industriales consideradas. El tamaño de los bloques aumentó de 10 a 20 MHz, y se eliminó el límite de 200 kilómetros cuadrados para proyectos delimitados por polígonos, permitiendo que la superficie de las redes se ajuste a las necesidades de cada instalación.

El proceso se desarrollará en dos fases: la primera para las 72 regiones industriales definidas y, si quedan frecuencias disponibles, una segunda fase para proyectos en polígonos geográficos específicos según las necesidades de las empresas. Además, se han establecido mecanismos para prevenir la concentración del espectro y favorecer la participación de diversos agentes económicos.

Qué aplicaciones tendrá el 5G industrial. Las redes 5G industriales permitirán automatizar operaciones, coordinar robots, recopilar datos de sensores, monitorear equipos a distancia y procesar información en tiempo real. Estas capacidades pueden ayudar a detectar fallas antes de que provoquen interrupciones y mejorar la eficiencia de los procesos productivos.

La CRT destaca que la licitación busca facilitar el desarrollo de redes inteligentes y privadas con aplicaciones en robótica avanzada, inteligencia artificial, monitoreo remoto y análisis de datos, contribuyendo a la transformación digital de la industria mexicana.

¿Qué es la licitación de frecuencias 5G industriales en México?. Es el primer proceso en México para concesionar espectro radioeléctrico destinado directamente a la industria, permitiendo el desarrollo de redes inteligentes para automatizar fábricas y conectar maquinaria en sectores productivos.

¿Cómo pueden las empresas participar en la licitación CRT-RRI-01-2026?. Las empresas deben manifestar su interés entre el 19 y el 23 de octubre de 2026 a través de la Plataforma Dinámica de Licitaciones de Espectro, y posteriormente acreditar sus capacidades jurídicas, administrativas, técnicas y económicas.

¿Qué beneficios traerá el 5G industrial para las fábricas mexicanas?. Permitirá automatizar operaciones, monitorear equipos en tiempo real, coordinar robots y detectar fallas oportunamente, mejorando la eficiencia y productividad de los procesos industriales.

¿Cuál es el plazo para registrarse en la licitación de redes inteligentes?. El registro para manifestar interés estará abierto del 19 al 23 de octubre de 2026, exclusivamente en la Plataforma Dinámica de Licitaciones de Espectro.

Fuentes: Gobierno de México; Xataka México; El Economista.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/mexico-abre-registro-licitacion-frecuenc…

TECNOLOGÍA

Confirman deterioro de 200,000 barriles radiactivos en el Atlántico Norte

REDACCIÓN

Una expedición científica francesa confirmó el deterioro avanzado de más de 200,000 barriles con residuos radiactivos depositados en el fondo del Atlántico Norte entre 1950 y 1990. Los investigadores detectaron corrosión en los contenedores y la filtración de material radiactivo al lecho marino, lo que representa una amenaza latente para la biodiversidad marina.

La misión, parte del proyecto Nodssum liderado por el Centre National de la Recherche Scientifique de Francia, realizó 20 inmersiones a más de 4,700 metros de profundidad a bordo del buque 'Pourquoi Pas?', recolectando muestras de sedimentos, agua y fauna para analizar el impacto ambiental de las fugas.

Qué halló la expedición científica. Durante la expedición efectuada entre el 27 de mayo y el 28 de junio de 2026, los científicos inspeccionaron directamente varios de los barriles radiactivos hundidos en el Atlántico Norte. Utilizando el sumergible tripulado Nautile, observaron contenedores con corrosión avanzada y material extendido sobre los sedimentos circundantes.

Las observaciones

Continúa en la página 20
columnadigital.com/confirman-deterioro-200-000-barriles-rad…

TECNOLOGÍA VIENE DE LA PÁGINA 18

Japón lanza la misión MMX para traer muestras de Fobos

REDACCIÓN



Phobos over Mars - ESA Mars Express (54301461605). FOTO: ANDREA LUCK / WIKIMEDIA, CC BY 2.0

durante décadas. Existen dos hipótesis principales: que Fobos y Deimos son asteroides capturados por la gravedad de Marte, o que se formaron a partir de los restos de una colisión entre Marte y otro cuerpo celeste.

Para ello, la nave está equipada con 13 instrumentos, entre ellos un dispositivo de muestreo de la NASA, un medidor de rayos gamma europeo y un rover desarrollado por Francia y Alemania que explorará la superficie de Fobos antes del aterrizaje de la nave principal. El análisis de los elementos presentes en las muestras permitirá distinguir entre ambas teorías, según científicos del equipo MMX.

Colaboración internacional y antecedentes. Japón lidera la misión MMX con la colaboración de agencias espaciales de Estados Unidos, Europa, Francia y Alemania, que aportan instrumentos científicos y soporte en comunicaciones. La misión se apoya en la experiencia previa de Japón con las misiones Hayabusa y Hayabusa 2, que lograron traer muestras de asteroides a la Tierra.

Intentos anteriores de Rusia por aterrizar en Fobos, incluyendo uno en 2011, no tuvieron éxito, lo que convierte a MMX en la primera misión con posibilidades reales de lograr el retorno de muestras de una luna marciana.

Qué se espera encontrar en las muestras. Los científicos esperan que las muestras de Fobos contengan información clave sobre la composición y el origen de la luna, y posiblemente fragmentos de Marte, ya que impactos en la superficie marciana pueden haber depositado partículas en Fobos.

El análisis detallado de apenas 10 gramos de material permitirá realizar múltiples estudios sobre la química y mineralogía de Fobos, y podría aportar datos inéditos sobre la historia temprana del sistema solar.

Versiones de los hechos:

- **El peso de la nave MMX:** Casi 4.5 toneladas (9,900 libras); Cerca de 5 toneladas.
- **El diámetro de Fobos:** 27 x 22 x 18 kilómetros; 22 kilómetros de diámetro promedio; 20 a 30 kilómetros; 20 kilómetros.

Fuentes: Gobierno de Estados Unidos; Ars Technica; New York Post; BBC; Wired.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/japon-lanza-mision-mmx-traer-muestras-fo…

TECNOLOGÍA

Bancos y minoristas en EE. UU. bloquean agentes de compra con IA como Meta Muse

REDACCIÓN

Un número creciente de bancos y comercios en Estados Unidos ha decidido bloquear el acceso de agentes de compra impulsados por inteligencia artificial, como Meta Muse e Instinct, a sus plataformas en línea. Amazon y Ebay han restringido el acceso de estos modelos a sus mercados, mientras que bancos como Citigroup, Bank of America, JPMorgan y Charles Schwab han impedido que agentes externos inicien sesión en cuentas de clientes o realicen transacciones en su nombre.

El director general de JPMorgan, Jamie Dimon, afirmó que la prioridad es proteger a los clientes y que, por ahora, no permitirán que cualquier agente externo acceda a la compañía debido a los riesgos que implica para los usuarios y la propia institución.

Qué implica el bloqueo para los usuarios. El bloqueo de agentes de compra con inteligencia artificial afecta la capacidad de los usuarios para utilizar herramientas como Meta Muse e Instinct para realizar compras automatizadas o gestionar cuentas bancarias en línea en Estados Unidos. Amazon y Ebay han restringido el uso de estos agentes en sus plataformas, y los bancos han tomado medidas similares para evitar que agentes externos operen en nombre de los clientes.

Shopify, por su parte, permite el acceso a agentes de IA en su red, a menos que una marca decida explícitamente excluirse, lo que muestra que la postura frente a estos agentes varía entre plataformas.

Preocupaciones sobre la responsabilidad en compras con IA. El avance de los agentes de compra con inteligencia artificial ha generado un debate sobre la responsabilidad en disputas de compras realizadas por estos sistemas. Actualmente, expertos señalan que la mayor parte de la carga podría recaer en los minoristas cuando un consumidor impugna una compra hecha por un agente de IA.

Funcionarios del sector bancario han llamado a la introducción de legislación para definir claramente quién es responsable cuando surgen problemas con compras efectuadas por agentes automatizados.

El contexto: auge de la IA en el comercio electrónico. El uso de agentes de IA en el comercio electrónico está en expansión, con plataformas como Pinterest, TikTok y OpenAI lanzando herramientas que facilitan compras personalizadas y experiencias de usuario más fluidas. Sin embargo, la adopción de estos sistemas también ha provocado que marcas y comercios consideren cuidadosamente los riesgos y beneficios de permitir la intervención de agentes automatizados en sus operaciones. Fuentes: vogue.com.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/bancos-minoristas-ee-uu-bloquean-agentes…

TECNOLOGÍA

CapCut presentará su plataforma de IA en México Tech Week 2026

REDACCIÓN

CapCut, la plataforma de creación de contenido con inteligencia artificial, participará en México Tech Week 2026 el 28 de octubre, donde presentará su nuevo CapCut Design Studio y realizará un hackatón gratuito para entusiastas de la tecnología.

El evento permitirá a los asistentes experimentar con herramientas de IA para desarrollar proyectos creativos y acceder a paneles especializados sobre tendencias y estrategias de contenido.

CapCut Design Studio: la nueva herramienta. CapCut Design Studio es la última incorporación a la plataforma CapCut. Esta herramienta permite a los usuarios diseñar y optimizar flujos de trabajo creativos utilizando inteligencia artificial, facilitando la creación y edición de distintos tipos de contenido digital.

Con CapCut Design Studio, los asistentes podrán convertir ideas en piezas audiovisuales y optimizar campañas visuales, plantillas y propuestas de marca, todo dentro de un entorno que busca agilizar el proceso creativo.

Detalles del hackatón y registro. El hackatón organizado por CapCut durante México Tech Week 2026 es gratuito, pero requiere registro previo debido al cupo limitado a 30 personas.

Los participantes formarán equipos para desarrollar videos, campañas visuales y propuestas de marca utilizando al menos dos herramientas de inteligencia artificial de CapCut. El equipo de la empresa revisará los registros y conformará los grupos buscando complementar intereses y habilidades.

Al finalizar, un jurado especializado evaluará los trabajos, ofrecerá retroalimentación y entregará premios, además de espacios para networking. El registro se realiza en el sitio oficial de México Tech Week.

¿Quiénes pueden participar?. La convocatoria está dirigida a entusiastas de la tecnología que deseen crear, experimentar y contar ideas de manera innovadora. Entre los perfiles invitados se encuentran creadores de contenido, diseñadores interesados en branding y campañas, emprendedores que buscan comunicar proyectos y personas curiosas por aprender a usar CapCut AI, sin necesidad de ser expertos.

Contenido que se puede crear con IA. La plataforma permite llevar una idea desde el concepto hasta un producto audiovisual terminado, integrando tendencias y estrategias prácticas para creadores y marcas.

¿Cómo puedo registrarme para el hackatón de CapCut en México Tech Week 2026?. El registro es gratuito y se realiza en el sitio oficial de México Tech Week. El cupo está limitado a 30 personas y el equipo de CapCut revisará los registros para conformar los equipos.

¿Qué es CapCut Design Studio y cómo ayuda en la creación de contenido?. CapCut Design Studio es una nueva herramienta que permite diseñar y optimizar flujos de trabajo creativos con inteligencia artificial, facilitando la creación de piezas audiovisuales, campañas visuales y plantillas.

¿Cuáles son las fechas y requisitos para participar en México Tech Week 2026?. El evento de CapCut será el 28 de octubre de 2026. Para el hackatón, es necesario registrarse previamente, ser entusiasta de la tecnología y estar interesado en crear contenido con IA; no es necesario ser experto.

¿Qué tipo de contenido se puede crear con CapCut usando inteligencia artificial?. Se pueden crear videos, campañas visuales, propuestas de marca y plantillas, utilizando al menos dos herramientas de IA de CapCut durante el hackatón.

Fuentes: El Universal.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/capcut-presentara-plataforma-ia-mexico-t…

TECNOLOGÍA VIENE DE LA PÁGINA 19

Confirman deterioro de 200,000 barriles radiactivos en el Atlántico Norte

REDACCIÓN

Confirman deterioro de 200,000 barriles radiactivos en el Atlántico Norte

Cronología

- **1950-1990**
  Depósito de más de 200,000 barriles radiactivos en el Atlántico Norte
- **1975**
  Adopción del Convenio de Londres que restringe los vertidos radiactivos al mar
- **27 de mayo al 28 de junio de 2026**
  Segunda expedición del proyecto Nodssum con 20 inmersiones profundas

Fuente: Columna Digital.

Columna Digital

INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL

confirmaron que el material interno ha comenzado a filtrarse de forma directa al lecho marino. Además, se identificaron distintos materiales de encapsulamiento, como cemento, resinas y betún. Los investigadores también documentaron la presencia de especies como anémonas, esponjas y crustáceos sobre los barriles y en sus alrededores.

Radiactividad y dispersión de contaminantes. Los análisis de radioactividad realizados durante la expedición detectaron señales de radionúclidos asociados a los residuos, entre ellos cobalto-60 y niobio-94. También se identificaron cesio-137 y americio-241, aunque estos pueden tener otros orígenes, como ensayos nucleares y accidentes.

Según los investigadores, la intensidad de la contaminación se mantiene en un nivel moderado, pero la degradación de los barriles representa una amenaza latente para la biodiversidad marina. Las muestras recolectadas permitirán evaluar si los radionúclidos pasan de los barriles a los sedimentos, al agua y, posteriormente, a los organismos marinos.

Antecedentes y regulaciones internacionales. La práctica de arrojar barriles radiactivos al mar fue común entre 1950 y 1990, hasta que el Convenio de Londres de 1975 restringió y posteriormente prohibió estos vertidos. Para ese momento, el depósito acumulado en las simas oceánicas ya había alcanzado cifras alarmantes.

La zona estudiada por el equipo francés representa solo una parte del área total donde se depositaron los residuos, según los investigadores del proyecto Nodssum. La prioridad actual es determinar la velocidad con la que los isótopos se desplazan por las corrientes marinas profundas hacia otras regiones del planeta.

Fuentes: Marca; La Nación.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/confirman-deterioro-200-000-barriles-rad…

EN CIFRAS

34

mercados donde se lanza la función

90%

porcentaje de ingresos que conservan los creadores

De «Spotify lanza membresías pagadas para podcasts con beneficios exclusivos», página 16.

SALUD

El Colegio Americano de Cardiología desaconseja pruebas de esfuerzo rutinarias antes de ejercicio suave

La reciente declaración científica del Colegio Americano de Cardiología (ACC) sostiene que no se deben exigir pruebas de esfuerzo de rutina a personas sin síntomas o clínicamente estables que buscan empezar ejercicio físico de intensidad suave o moderada, siempre que lo hagan de manera progresiva. El documento, publicado en el Journal of the American College of Cardiología, busca reducir barreras innecesarias para quienes desean dejar el sedentarismo y destaca que el ejercicio debe ser parte central de la prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares.

Continúa en la página 21
columnadigital.com/colegio-americano-cardiologia-desaconsej…

Salud

SALUD

Sobrevivientes de cáncer de mama realizan pasarela en Guadalajara

REDACCIÓN



Listón rosa, símbolo de la lucha contra el cáncer de mama. FOTO: MARIJANA1 / PIXABAY, PIXABAY CONTENT LICENSE

Un centenar de mujeres sobrevivientes de cáncer de mama desfilaron con el torso desnudo y pintado en la explanada del Museo Cabañas en Guadalajara, como parte de una pasarela organizada para fomentar la autoexploración y la detección temprana de la enfermedad. La actividad se realizó en el marco del Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Mama, que se conmemora este lunes, y reunió a familiares, público y artistas locales de pintura corporal, quienes plasmaron en los cuerpos de las participantes historias de resiliencia y superación.

Las mujeres que participaron enfrentan actualmente la enfermedad o están en remisión, y muchas de ellas han vivido secuelas como la extirpación de uno o ambos senos. La pasarela fue organizada por la asociación 'Una pincelada por la vida', que desde hace años impulsa este tipo de eventos públicos para visibilizar la importancia de la autoexploración y motivar a otras mujeres a acudir a revisiones médicas.

La experiencia de las participantes. Entre las participantes estuvo Bárbara Borrallo, quien relató que, al tener antecedentes familiares, realizaba revisiones mensuales y pudo detectar un nódulo en una etapa temprana. Gracias a ello, inició su tratamiento antes de que la enfermedad avanzara. Compartió que lo más difícil fue verse sin cabello, pestañas o cejas, pero destacó el apoyo y las alternativas disponibles durante el proceso.

Cifras recientes del cáncer de mama en México. El cáncer de mama es la principal causa de muerte por tumores malignos entre mujeres en México, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía. En 2024, la tasa de mortalidad por esta enfermedad fue de 18,7 fallecimientos por cada 100 mil mujeres de 20 años o más, según cifras preliminares del INEGI publicadas en octubre de 2025.

Hasta el 5 de octubre de 2026, el Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica de la Secretaría de Salud reportó 20.212 diagnósticos de cáncer de mama, de los cuales 19.943 corresponden a mujeres y 269 a hombres. Esta cifra se acerca a los 21.846 casos registrados durante todo el año 2025.

Autoexploración y detección oportuna. Las pasarelas organizadas por 'Una pincelada por la vida' buscan mostrar las historias de las sobrevivientes y alentar a otras mujeres a realizarse autoexploraciones y revisiones médicas periódicas. Cada año, durante octubre, más de mil mujeres de la organización participan en estos eventos públicos para visibilizar la importancia de la detección temprana del cáncer de mama. Fuentes: El Financiero.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/sobrevivientes-cancer-mama-realizan-pasa…

SALUD

Estudio: el café transforma la microbiota y puede mejorar aspectos de la salud mental

Un estudio clínico publicado en Nature Communications y liderado por el neurocientífico John F. Cryan muestra que el café, tanto con cafeína como descafeinado, transforma la microbiota intestinal y genera efectos positivos en la salud mental y cognitiva de adultos sanos.

La investigación, realizada con 62 participantes, revela que el consumo habitual de café modifica bacterias intestinales, neurotransmisores y metabolitos clave, y sugiere posibles mejoras en la memoria, la atención, el sueño y la reducción del estrés, independientemente de si contiene cafeína, aunque los resultados varían según la prueba y el tipo de café.

El ensayo clínico: fases y hallazgos. El equipo de John F. Cryan diseñó un ensayo con 62 adultos sanos de entre 30 y 50 años, divididos en dos grupos: 31 personas que nunca tomaban café y 31 bebedores habituales, quienes consumían de 3 a 5 tazas diarias. Solo estos 31 bebedores habituales participaron en las fases de abstinencia y reintroducción. El estudio se desarrolló en tres fases: una comparación inicial de muestras biológicas y pruebas cognitivas, un periodo de abstinencia de dos semanas sin café ni cafeína, y una reintroducción a ciegas durante tres semanas, donde los participantes recibieron café con o sin cafeína sin saber cuál tomaban.

Durante el seguimiento, los investigadores emplearon técnicas de secuenciación metagenómica y metabolómica para analizar cambios en la microbiota intestinal y en los metabolitos producidos. Se observó

Continúa en la página 21
columnadigital.com/estudio-cafe-transforma-microbiota-mejor…

SALUD

Descubren el mecanismo molecular detrás del dolor muscular por estatinas

REDACCIÓN

Un equipo internacional de científicos ha identificado por primera vez el mecanismo molecular que explica por qué las estatinas, medicamentos ampliamente usados para reducir el colesterol, pueden causar dolor y debilidad muscular en algunos pacientes. El hallazgo, publicado en Nature Communications, revela cómo estas sustancias alteran el funcionamiento de un canal de calcio en las células musculares, lo que podría guiar el diseño de tratamientos con menos efectos secundarios.

Cómo las estatinas afectan a los músculos. El estudio realizado por investigadores de la Universidad de British Columbia y la Universidad de Wisconsin-Madison se centró en el receptor de rianodina (RyR1), una proteína que regula el movimiento de calcio dentro de las células musculares. Bajo condiciones normales, este canal libera calcio únicamente cuando los músculos necesitan contraerse. Sin embargo, los científicos observaron que las estatinas pueden mantener el canal abierto, permitiendo que el calcio se filtre de forma continua y descontrolada, lo que lesiona el tejido muscular.

Utilizando criomicroscopía electrónica, los investigadores lograron visualizar con gran detalle cómo las moléculas de estatina se unen al canal de calcio. Descubrieron que tres moléculas de estatina ocupan un bolsillo específico en la proteína: la primera se une cuando el canal está cerrado y facilita su apertura, mientras que las otras dos estabilizan el canal en posición abierta, provocando la fuga sostenida de calcio.

Otros mecanismos y posibles tratamientos. Además del hallazgo sobre el canal de calcio, investigaciones previas han señalado que las estatinas pueden activar el sistema xC-, un intercambiador de cistina/glutamato en el músculo esquelético. Este mecanismo incrementa la producción de especies reactivas de oxígeno (ROS) y la liberación de glutamato, un aminoácido relacionado con la percepción del dolor.

En modelos celulares, el tratamiento con atorvastatina elevó el estrés oxidativo y el glutamato en el entorno muscular. La administración conjunta de antioxidantes como α-tocoferol y cisteamina bitartrato logró revertir parcialmente estos efectos, lo que sugiere que el uso de antioxidantes podría ser una estrategia para mitigar el dolor muscular asociado a las estatinas.

Perspectivas para medicamentos más seguros. El descubrimiento del mecanismo exacto por el cual las estatinas dañan el músculo proporciona una base para el desarrollo de fármacos que mantengan los beneficios cardiovasculares pero con menor riesgo de dolor o debilidad muscular.

Aunque la lesión muscular grave es poco frecuente, síntomas como dolor, fatiga o debilidad son comunes y pueden llevar a que algunos pacientes suspendan el tratamiento, perdiendo así la protección frente a infartos y accidentes cerebrovasculares. Los investigadores consideran que modificar las características de las estatinas para evitar su interacción con el canal de calcio podría reducir estos efectos secundarios.

Alternativas para quienes no toleran las estatinas. Para los pacientes que no pueden tomar estatinas debido a los efectos secundarios musculares, existen otras opciones terapéuticas. Entre ellas se encuentran los inhibidores de PCSK9, la ezetimiba y cambios en el estilo de vida orientados a controlar el colesterol.

Los expertos recomiendan consultar al médico ante la aparición de dolor muscular durante el tratamiento con estatinas, para evaluar alternativas o estrategias que permitan continuar protegiendo la salud cardiovascular.

¿Por qué las estatinas causan dolor muscular?. Las estatinas pueden mantener abierto el canal de calcio en las células musculares, lo que provoca una fuga continua de calcio y daña el tejido muscular, generando dolor y debilidad.

¿Cómo afectan las estatinas a las células musculares?. Las estatinas alteran el funcionamiento del receptor de rianodina (RyR1), permitiendo que el calcio se filtre de manera descontrolada, y también pueden aumentar el estrés oxidativo y la liberación de glutamato, lo que contribuye al dolor muscular.

¿Qué avances hay para reducir los efectos secundarios de las estatinas?. El conocimiento detallado del mecanismo molecular abre la posibilidad de diseñar estatinas que no interactúen con los canales de calcio musculares. Además, el uso de antioxidantes ha mostrado potencial para reducir el dolor muscular en estudios celulares.

¿Qué alternativas existen para pacientes que no toleran las estatinas?. Existen opciones como los inhibidores de PCSK9, la ezetimiba y cambios en el estilo de vida. Se recomienda consultar al médico para valorar la mejor estrategia en cada caso. Fuentes: ScienceDaily; American journal of physiology.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/descubren-mecanismo-molecular-detras-dol…

EN BREVE · SALUD

SALUD

Un estudio sugiere que los pistachos pueden mejorar el sueño

Un reciente estudio revisa cómo los nutrientes de los pistachos podrían favorecer la calidad del sueño, aunque advierte que faltan ensayos clínicos en humanos para confirmar estos efectos. Un nuevo estudio publicado en la revista Nutrition Research...

SALUD VIENE DE LA PÁGINA 20

El Colegio Americano de Cardiología desaconseja pruebas de esfuerzo rutinarias antes de ejercicio suave

> «Durante años hemos instalado la idea de que para empezar a hacer ejercicio hay que realizarse múltiples estudios cardiológicos. Pero la evidencia científica nos demuestra que, en la mayoría de las personas sanas y sin síntomas, esto no es necesario.»
>
> **Gabriel Lapman**

Cita recogida por Infobae. **Columna Digital**

INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE INFOBAE

La nueva declaración del Colegio Americano de Cardiología sostiene que la mayoría de las personas sin síntomas no requiere pruebas de esfuerzo antes de iniciar actividad física suave o moderada.

REDACCIÓN

Lo que había pasado: El 16 de octubre de 2026, informamos que el Colegio Americano de Cardiología recomendó prescribir ejercicio físico como parte central de la prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares, adaptando la recomendación a cada paciente (El Colegio Americano de Cardiología recomienda prescribir ejercicio para el corazón).

Qué dice la declaración del ACC. El ACC recomienda evitar barreras innecesarias para quienes quieren comenzar a moverse, señalando que la mayoría de las personas asintomáticas o clínicamente estables puede iniciar actividad física suave o moderada sin que sea necesaria una prueba de esfuerzo previa. El documento fundamenta esta postura en el bajo riesgo absoluto de eventos cardíacos graves durante el ejercicio en la población general y en la limitada capacidad de estas pruebas para anticipar infartos o muertes súbitas en personas sin síntomas.

La declaración también advierte que controles indiscriminados pueden convertirse en un obstáculo para abandonar el sedentarismo. Sin embargo, mantiene la necesidad de evaluaciones específicas cuando existen síntomas, enfermedades cardiovasculares conocidas o cuando se planea entrenamiento intenso.

Qué opinan los especialistas. El cardiólogo Juan Pablo Costabel considera que los estudios deben utilizarse de manera selectiva y que no se debe demorar el inicio de actividades suaves en personas aparentemente sanas. Gabriel Lapman coincide con el enfoque del ACC y señala que durante años se ha creído que era necesario realizar múltiples estudios cardiológicos antes de hacer ejercicio, pero la evidencia científica muestra que esto no es necesario para la mayoría de las personas sanas y sin síntomas.

Ambos especialistas destacan que una consulta clínica, que incluya antecedentes personales y familiares, síntomas, presión arterial y examen físico, es la base para una evaluación individualizada. Los estudios complementarios, como electrocardiogramas o pruebas de esfuerzo, deben indicarse solo si existen hallazgos o riesgos específicos.

Cuándo sí consultar al médico o hacerse pruebas. El ACC indica que las pruebas de esfuerzo deben considerarse cuando hay síntomas como dolor de pecho, falta de aire desproporcionada, desmayos durante el esfuerzo o palpitaciones acompañadas de mareos.

El deporte competitivo y el alto rendimiento requieren una evaluación específica antes de iniciar cualquier rutina. Además, si durante el ejercicio aparecen síntomas nuevos, se debe interrumpir la actividad y buscar atención médica.

Cómo empezar a ejercitarse de forma segura. Para adultos aparentemente sanos, sin síntomas ni antecedentes familiares relevantes, iniciar una actividad física suave y progresiva, como caminar o andar en bicicleta tranquilamente, suele ser compatible con las recomendaciones actuales y no requiere estudios cardiológicos previos. Se aconseja comenzar de manera gradual, prestar atención a las señales del cuerpo y consultar si aparecen molestias.

El ejercicio regular aporta múltiples beneficios para la salud, como mejorar la condición física general y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Es importante variar los tipos de ejercicio, aumentar la actividad de forma progresiva y, en caso de dudas, consultar con un profesional de la salud.

Por qué el ACC actualiza su postura sobre pruebas de esfuerzo. La declaración del ACC responde a la evidencia de que el riesgo de eventos cardíacos graves durante el ejercicio suave o moderado es bajo en la población general sin síntomas. Además, busca evitar que los controles innecesarios se conviertan en un obstáculo para quienes desean adoptar un estilo de vida más activo.

¿Necesito hacerme una prueba de esfuerzo antes de empezar a hacer ejercicio?. El Colegio Americano de Cardiología sostiene que no se deben exigir pruebas de esfuerzo de rutina a personas sin síntomas o clínicamente estables que buscan iniciar ejercicio físico suave o moderado de forma progresiva.

¿Qué tipo de ejercicio es seguro sin evaluación médica previa?. Actividades suaves y progresivas como caminar, andar en bicicleta tranquilamente o rutinas de baja intensidad suelen ser seguras para adultos sanos y sin síntomas, sin necesidad de estudios previos.

¿Cuándo sí es necesaria una prueba de esfuerzo antes de entrenar?. Cuando existen síntomas como dolor de pecho, falta de aire desproporcionada, desmayos, palpitaciones con mareos, enfermedad cardiovascular diagnosticada, antecedentes familiares de muerte súbita prematura, múltiples factores de riesgo o si se planea actividad de alta intensidad o deporte competitivo.

¿Cómo puedo empezar a hacer ejercicio si soy sedentario?. Puede comenzar con actividades suaves y progresivas, como caminatas cortas, prestando atención a las señales del cuerpo y aumentando la intensidad gradualmente. Si aparecen molestias, consulte a un profesional de la salud.

Fuentes: Infobae; MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina de EE; Journal of the American College of Cardiology (2022), vía Pu.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/colegio-americano-cardiologia-desaconsej…

SALUD VIENE DE LA PÁGINA 20

Estudio: el café transforma la microbiota y puede mejorar aspectos de la salud mental

Estudio: el café transforma la microbiota y mejora la salud mental

Cifras clave

62	3 a 5	dos semanas
participantes adultos sanos en el ensayo clínico	tazas diarias consumidas por bebedores habituales en el estudio	duración del periodo de abstinencia de café y cafeína

Fuente: Directo al Paladar. **Columna Digital**

INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE DIRECTO AL PALADAR

Un estudio clínico pequeño revela que el café, ya sea con cafeína o descafeinado, modifica la microbiota intestinal y puede producir beneficios en la memoria, el sueño, la atención y el estado de ánimo, aunque los resultados varían según la prueba y el tipo de café.

REDACCIÓN

que el café deja una huella inmediata en el tracto digestivo y repercute en el estado de ánimo, la capacidad cognitiva y los niveles de estrés.

Efectos del café con cafeína y descafeinado. Los participantes que reintrodujeron café descafeinado experimentaron mejoras en la memoria episódica verbal, mayor calidad del sueño y mayor actividad física diaria. Por otro lado, quienes consumieron café con cafeína mostraron una reducción en los niveles de ansiedad y angustia psicológica, así como una mayor velocidad de procesamiento mental y atención.

En ambos casos, el consumo de café redujo la percepción de estrés y los síntomas depresivos autodeclarados en comparación con el periodo de abstinencia. Sin embargo, los bebedores regulares presentaron una ligera mayor impulsividad y búsqueda de novedades, un rasgo que disminuyó durante las semanas sin café.

El café y la microbiota: más allá de la cafeína. Los resultados sugieren que los beneficios del café no se deben exclusivamente a la cafeína. Según John F. Cryan, los efectos positivos se relacionan con otros componentes del café, como los polifenoles, que interactúan con los microbios intestinales, el metabolismo y el bienestar emocional.

Los autores concluyen que el café debe considerarse un alimento funcional capaz de comunicarse con las neuronas a través de los microorganismos del microbioma, y no solo como una fuente de cafeína para mantenernos despiertos.

Relación con enfermedades neurodegenerativas. Una revisión publicada en Progress in Brain Research destaca que el consumo de café, especialmente por su contenido de cafeína, se asocia con una menor incidencia de la enfermedad de Parkinson, gracias a sus efectos neuroprotectores. Además, otros componentes como el ácido clorogénico y el cafestol también presentan beneficios contra esta enfermedad.

El café ha sido relacionado con cambios en la composición de la microbiota intestinal, lo que podría reducir la inflamación intestinal y prevenir la acumulación de proteínas anómalas en los nervios entéricos, posiblemente a través del eje microbiota-intestino-cerebro.

Fuentes: Directo al Paladar; Progress in brain research (2024), vía PubMed.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/estudio-cafe-transforma-microbiota-mejor…

SALUD

Un estudio confirma la seguridad de la dieta DASH en pacientes hipertensos medicados

REDACCIÓN

Un estudio preliminar presentado en las Sesiones Científicas de Hipertensión 2026 de la American Heart Association determinó que la dieta DASH es segura para pacientes con hipertensión que ya reciben tratamiento farmacológico, al no elevar el potasio en sangre a niveles peligrosos durante el seguimiento clínico.

Estos resultados alivian una preocupación frecuente entre médicos sobre la posible hiperpotasemia en quienes consumen esta dieta rica en potasio y toman medicamentos antihipertensivos.

¿Qué es la dieta DASH y cómo actúa?. La dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) es un plan alimentario respaldado científicamente para el control de la presión arterial alta, recomendado desde hace décadas por profesionales de la salud. Se basa en el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y lácteos bajos en grasa, limitando las carnes rojas, la sal y los azúcares añadidos.

Este patrón nutricional está alineado con las guías dietarias 2026 de la American Heart Association para la mejora de la salud cardiovascular. Estudios previos han demostrado que la dieta DASH contribuye a reducir la presión arterial en personas con hipertensión.

Seguridad de la dieta DASH en pacientes medicados. El nuevo estudio, realizado con participantes diagnosticados con hipertensión y diferentes grados de función renal, evaluó el comportamiento del potasio en sangre en quienes adoptaron la dieta DASH mientras tomaban varios tipos de medicamentos antihipertensivos.

La principal inquietud era la hiperpotasemia, una concentración excesiva de potasio en sangre que puede causar alteraciones graves en el ritmo cardíaco, sobre todo en personas con enfermedad renal crónica o que toman medicamentos que favorecen la retención de potasio.

Los resultados mostraron que el consumo elevado de alimentos ricos en potasio dentro de la dieta DASH no elevó el potasio en sangre hasta rangos peligrosos en los participantes estudiados, incluso en aquellos que recibían tratamiento farmacológico.

Sin embargo, los investigadores subrayan que el monitoreo del potasio sigue siendo fundamental, especialmente en pacientes con factores de riesgo adicionales o que usan antiinflamatorios no esteroideos como el ibuprofeno.

Alcance y limitaciones del estudio. El estudio se basó en un análisis secundario de los ensayos clínicos GoFresh y GoFresh Rx, y fue presentado como investigación preliminar, por lo que aún no ha sido revisado por pares ni publicado en una revista científica.

No se incluyeron personas con enfermedad renal en estadios 4 o 5 ni quienes ya presentaban niveles elevados de potasio al inicio del ensayo. Además, la población analizada estuvo compuesta únicamente por adultos afroamericanos residentes en Boston, lo que limita la generalización de los resultados.

Los autores señalan que futuras investigaciones deberán centrarse en pacientes con función renal más comprometida y en aquellos con hiperpotasemia previa para confirmar la seguridad de la dieta DASH en estos grupos.

¿Qué es la dieta DASH y cómo ayuda a controlar la hipertensión?. La dieta DASH es un plan alimentario que

Continúa en la página 22
columnadigital.com/estudio-confirma-seguridad-dieta-dash-pa…

SALUD

Fármacos GLP-1 y salud ósea: lo que muestran los estudios

El uso de fármacos agonistas del receptor GLP-1, empleados para tratar la obesidad y la diabetes tipo 2, está en aumento y ha abierto un debate sobre su impacto en la salud ósea, especialmente en personas mayores o con osteoporosis.

Expertos señalan que la pérdida de peso inducida por estos medicamentos puede provocar cambios en los huesos y en la masa muscular, aunque los estudios actuales no muestran un aumento claro del

Continúa en la página 22
columnadigital.com/farmacos-glp-1-salud-osea-muestran-estud…

SALUD VIENE DE LA PÁGINA 21

Fármacos GLP-1 y salud ósea: lo que muestran los estudios



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE INFOSALUS

Los medicamentos GLP-1 para la obesidad y la diabetes pueden afectar la salud de los huesos, especialmente en personas mayores o con osteoporosis, según expertos y estudios recientes.

REDACCIÓN

riesgo de fracturas en quienes los usan.

Qué se sabe sobre GLP-1 y los huesos. Los fármacos GLP-1 imitan la acción de una hormona intestinal que ayuda a controlar el azúcar en sangre y reducir el apetito, por lo que se utilizan principalmente en el tratamiento de la diabetes tipo 2 y la obesidad.

En estudios de laboratorio y en animales, el sistema GLP-1 puede actuar directamente sobre las células responsables de la formación y mantenimiento del hueso, pero en humanos estos efectos directos aún no se han definido con claridad.

Un ensayo publicado en 2024 con personas en alto riesgo de fractura encontró que un año de tratamiento con semaglutida (un GLP-1) se asoció con un aumento de un marcador de pérdida ósea y una pequeña reducción de la densidad mineral ósea en cadera y columna, aunque los pacientes también perdieron más peso que quienes recibieron placebo.

Por otro lado, una revisión de 25 estudios en personas con diabetes tipo 2 no halló un aumento significativo del riesgo de fractura con los GLP-1 y mostró resultados neutros o ligeramente favorables en algunas mediciones de densidad ósea.

Pérdida de peso y cambios en el hueso. La pérdida importante de peso, ya sea por dietas muy restrictivas, cirugía bariátrica o medicamentos como los GLP-1, puede llevar a una pequeña reducción de la densidad mineral ósea.

El hueso es un tejido vivo que se adapta a la carga que soporta: al perder peso, el esqueleto recibe menos estímulo y esto puede disminuir la fortaleza ósea.

Sin embargo, una disminución de la densidad ósea no implica automáticamente que se produzcan fracturas.

Una revisión de 44 ensayos clínicos con casi 48,000 pacientes con diabetes tipo 2 no encontró un aumento del riesgo de fracturas en quienes recibieron GLP-1; incluso el número de fracturas fue algo menor, aunque este no era el objetivo principal de los estudios.

En comparación, la cirugía bariátrica causa los mayores problemas óseos, con mayor pérdida de masa ósea y mayor riesgo de fractura, especialmente en procedimientos malabsortivos.

Ejercicio y alimentación para proteger huesos y músculo. El ejercicio de fuerza es clave para proteger el músculo y el hueso durante la pérdida de peso, según la reumatóloga Miriam Retuerto, portavoz de la Sociedad Española de Reumatología.

Un estudio en 195 personas con obesidad mostró que quienes combinaron GLP-1 y ejercicio mantuvieron mejor la densidad ósea de cadera y columna que quienes solo recibieron el medicamento o hicieron ejercicio por separado.

El ejercicio de fuerza puede realizarse con pesas, máquinas, bandas elásticas o el propio peso corporal, y debe adaptarse a la edad y condición física de cada persona.

También son útiles actividades en las que el cuerpo soporta su propio peso, como caminar rápido, subir escaleras, bailar y, cuando es posible, ejercicios de impacto.

En cuanto a la alimentación, se recomienda asegurar un aporte suficiente de proteínas, calcio y vitamina D para mantener la salud ósea.

Seguimiento médico y grupos de mayor riesgo. Las personas mayores, quienes tienen osteoporosis o enfermedades reumáticas, y quienes han perdido mucho peso deben tener un seguimiento médico más estrecho al usar fármacos GLP-1.

El objetivo debe ser perder principalmente grasa, conservando la mayor cantidad posible de músculo y hueso, por lo que el monitoreo médico, el ejercicio y una alimentación adecuada son fundamentales.

Actualmente, existen recomendaciones específicas para prevenir y tratar la osteoporosis secundaria a la cirugía bariátrica, pero faltan guías claras para quienes usan medicamentos antiobesidad como los GLP-1.

¿Cómo afectan los fármacos GLP-1 a la salud de los huesos?. Los GLP-1 pueden provocar una pequeña reducción de la densidad mineral ósea debido a la pérdida de peso, pero los estudios actuales no muestran un aumento claro del riesgo de fracturas en quienes los usan.

¿Quiénes deben tener un seguimiento médico más estrecho al usar GLP-1?. Personas mayores, con osteoporosis, enfermedades reumáticas o que han perdido mucho peso deben recibir un seguimiento médico más frecuente durante el tratamiento con GLP-1.

¿Qué tipo de ejercicio es recomendable para proteger los huesos durante la pérdida de peso?. Se recomienda el ejercicio de fuerza (pesas, máquinas, bandas elásticas o peso corporal) y actividades en las que el cuerpo soporte su propio peso, como caminar rápido, subir escaleras o bailar.

¿Qué alimentación ayuda a mantener la salud ósea al usar estos medicamentos?. Una dieta con suficiente proteína, calcio y vitamina D es fundamental para proteger la salud ósea durante la pérdida de peso con GLP-1.

Fuentes: Infosalus; Journal of bone and mineral research.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/farmacos-glp-1-salud-osea-muestran-estud…

SALUD VIENE DE LA PÁGINA 21

Un estudio confirma la seguridad de la dieta DASH en pacientes hipertensos medicados

REDACCIÓN

prioriza frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y lácteos bajos en grasa, y limita la sal, las carnes rojas y los azúcares añadidos. Está respaldada por evidencia científica como una estrategia eficaz para reducir la presión arterial y mejorar la salud cardiovascular.

¿Es seguro seguir la dieta DASH si estoy tomando medicamentos para la presión arterial?. Según un estudio reciente presentado en la American Heart Association, la dieta DASH no elevó el potasio en sangre a niveles peligrosos en personas con hipertensión que tomaban medicación antihipertensiva, siempre que los niveles iniciales de potasio fueran normales. Sin embargo, es importante mantener el monitoreo médico regular.

¿Qué alimentos incluye y cuáles se deben evitar en la dieta DASH?. La dieta DASH incluye frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y lácteos bajos en grasa. Limita la ingesta de carnes rojas, sal y azúcares añadidos.

¿Cómo afecta el potasio en la dieta a pacientes con hipertensión medicados?. El consumo de potasio a través de la dieta DASH no elevó los niveles de potasio en sangre hasta rangos peligrosos en pacientes medicados, según el estudio reciente. No obstante, el monitoreo del potasio sigue siendo fundamental, especialmente en quienes tienen factores de riesgo adicionales.

Fuentes: Infobae; MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina de EE; Nutricion hospitalaria (2025), vía PubMed.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/estudio-confirma-seguridad-dieta-dash-pa…

SALUD

Yogur estilo griego, recomendado para cuidar la masa muscular

REDACCIÓN



Tazón de yogur con granola y frutos rojos. FOTO: PEXELS / PIXABAY, PIXABAY CONTENT LICENSE

El yogur estilo griego se ha posicionado como una opción práctica y rica en proteína para quienes buscan conservar la masa muscular, según recomiendan nutricionistas y entrenadores. Este alimento, al ser colado, concentra más sólidos lácteos y suele aportar mayor cantidad de proteína que el yogur convencional.

Expertos señalan que su consumo debe formar parte de una dieta variada y combinarse con entrenamiento de fuerza para obtener beneficios sobre la masa muscular.

Qué aporta el yogur estilo griego. El yogur estilo griego destaca por su alto contenido de proteína, que puede variar entre 15 y 20 gramos por envase individual, dependiendo de la porción y la receta. Esta proteína es completa, ya que contiene los nueve aminoácidos esenciales, incluyendo la leucina, relacionada con la síntesis de proteína muscular.

Además de proteína, el yogur aporta calcio, mineral importante para la salud ósea y la contracción muscular. La versión natural, sin azúcares añadidos, permite controlar el consumo de azúcar libre, en línea con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

Importancia de la proteína y el entrenamiento. La proteína alimentaria ayuda a conservar el tejido muscular, ya que aporta los aminoácidos necesarios para construir y reparar músculos. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria recomienda una ingesta de referencia de 0.83 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal al día para adultos, mientras que la International Society of Sports Nutrition sugiere un rango de 1.4 a 2.0 gramos por kilogramo para personas activas.

El entrenamiento de fuerza es fundamental para mantener y aumentar la masa muscular. El Colegio Americano de Medicina del Deporte recomienda trabajar los principales grupos musculares al menos dos días por semana. La proteína y el ejercicio tienen un efecto sinérgico sobre la síntesis de proteína muscular.

Consejos prácticos y alternativas. El yogur estilo griego puede ser una colación útil para quienes tienen jornadas extensas o poco tiempo para cocinar, pero no sustituye una alimentación suficiente ni una rutina de actividad física. Para complementar, se pueden añadir frutas frescas, avena, frutos secos o semillas, lo que suma fibra, grasas insaturadas y carbohidratos.

La variedad en las fuentes de proteína ayuda a cubrir otros nutrientes y a sostener el hábito. Es importante adaptar la elección de colaciones a las preferencias, presupuesto y necesidades individuales. Las personas con condiciones clínicas específicas deben consultar a un profesional de la salud antes de hacer cambios en su dieta.

¿Por qué es importante la proteína para conservar la masa muscular?. La proteína aporta aminoácidos esenciales que el organismo utiliza para construir y reparar el tejido muscular, ayudando a mantener la masa muscular, especialmente cuando se combina con ejercicio de fuerza.

¿Cuánta proteína aporta el yogur estilo griego?. Un envase individual de yogur estilo griego puede contener entre 15 y 20 gramos de proteína, aunque la cantidad varía según la porción y la receta; es recomendable revisar la etiqueta nutricional.

¿Cómo combinar el yogur griego con el entrenamiento para cuidar la masa muscular?. Consumir yogur griego como parte de una dieta equilibrada y realizar entrenamiento de fuerza al menos dos veces por semana favorece la conservación y el aumento de la masa muscular.

¿Qué beneficios tiene el yogur colado frente al yogur convencional?. El yogur colado, como el estilo griego, suele aportar más proteína que el yogur convencional porque concentra los sólidos lácteos al retirar parte del suero. Fuentes: Infobae; Journal of the International Society of Sports Nutrition (20.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/yogur-estilo-griego-recomendado-cuidar-m…

SALUD

Por qué algunos músculos crecen más rápido que otros según la ciencia

No todos los músculos del cuerpo responden igual al entrenamiento: mientras algunas personas notan cambios visibles en piernas o glúteos tras pocas semanas, otras observan avances más lentos en brazos u hombros. Un estudio reciente del American College of Sports Medicine (ACSM) explica que estas diferencias no indican necesariamente un límite de crecimiento, sino que dependen de diversos factores como la composición muscular, la técnica, el estímulo acumulado y la percepción individual de los cambios.

La investigación, que reunió 137 revisiones sistemáticas con más de 30,000 adultos sanos, destaca que el volumen semanal de trabajo, la distribución del esfuerzo y la genética pueden influir en la velocidad con la que cada grupo muscular se desarrolla.

Factores que determinan el crecimiento muscular. El crecimiento desigual entre músculos puede explicarse por la composición de fibras musculares, el historial de entrenamiento, la técnica utilizada y la forma en que se distribuye el trabajo durante la semana.

Continúa en la página 23
columnadigital.com/algunos-musculos-crecen-rapido-otros-cie…

EN BREVE · SALUD

SALUD

Vitamina C diaria muestra posibles beneficios en pacientes con trastornos sanguíneos tempranos

Un ensayo clínico internacional sugiere que 1,000 mg diarios de vitamina C podrían asociarse con menos eventos...

SALUD VIENE DE LA PÁGINA 22

Por qué algunos músculos crecen más rápido que otros según la ciencia

> «La composición de las fibras musculares puede influir en la respuesta al entrenamiento.»
>
> Jake Harcoff

Cita recogida por Infobae. Columna Digital

INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE INFOBAE

Un estudio del American College of Sports Medicine explica las razones detrás de las diferencias en el crecimiento muscular y cómo pueden influir la composición de fibras, el entrenamiento y otros factores.

REDACCIÓN

Existen fibras de contracción rápida, que generan fuerza en menos tiempo y tienen mayor potencial de hipertrofia, y fibras de contracción lenta, asociadas a esfuerzos sostenidos. La proporción de estos tipos de fibras varía entre personas y entre distintos músculos, lo que puede influir en la respuesta al entrenamiento.

El tamaño del grupo muscular también juega un papel importante: los músculos grandes, como glúteos y cuádriceps, tienden a mostrar cambios más notorios que bíceps o tríceps, incluso si todos forman parte de la misma rutina. Además, la distribución de la grasa corporal puede dificultar la observación de los contornos musculares, aunque el músculo esté creciendo.

Cómo influye el entrenamiento y la técnica. La frecuencia y calidad del estímulo recibido por cada músculo es clave. Un músculo entrenado regularmente en el pasado puede recuperar su tamaño y fuerza más rápido gracias a la memoria muscular. El volumen semanal, entendido como la cantidad total de trabajo por grupo muscular, se asocia con mejores resultados cuando se alcanza un mínimo de diez series semanales, según el ACSM.

La sobrecarga progresiva, que implica aumentar gradualmente el peso o el número de series, favorece el desarrollo muscular, especialmente si se aplica de forma equilibrada entre todos los grupos. El rango de movimiento y la correcta ejecución de los ejercicios también determinan qué músculo asume la mayor parte del esfuerzo. Ejercicios de aislamiento pueden complementar a los compuestos para trabajar zonas rezagadas.

Hallazgos principales del estudio del ACSM. La actualización del ACSM sobre entrenamiento de fuerza e hipertrofia señala que no existe una única rutina ideal para todas las personas ni músculos predestinados a crecer más rápido. El documento recomienda revisar la carga semanal y la progresión sostenida de los estímulos cuando se observan diferencias entre zonas.

Entre los hallazgos, destaca la importancia de la sobrecarga excéntrica, que pone énfasis en la fase en la que el músculo se alarga bajo tensión, como al bajar una carga de manera controlada. No todas las variables del entrenamiento tienen el mismo efecto, por lo que la personalización es clave.

Qué significa para México. El estudio del ACSM ofrece herramientas útiles para quienes entrenan en México y buscan resultados equilibrados en su desarrollo muscular. Comprender que factores como la genética, la técnica, el volumen semanal y la memoria muscular influyen en el crecimiento ayuda a ajustar rutinas y expectativas, evitando frustraciones por avances desiguales.

¿Por qué algunos músculos crecen más rápido que otros?. La diferencia se debe a factores como la composición de fibras musculares, el historial de entrenamiento, la técnica, el volumen semanal de trabajo y la distribución de la grasa corporal, que influyen en la respuesta de cada músculo al ejercicio.

¿Qué factores influyen en el crecimiento muscular?. Influyen la genética, el tipo de fibras musculares, la memoria muscular, la cantidad y calidad del estímulo, la sobrecarga progresiva, el rango de movimiento y la correcta ejecución de los ejercicios.

¿Cómo afecta la composición de fibras musculares al desarrollo?. Los músculos con mayor proporción de fibras de contracción rápida tienen mayor potencial de hipertrofia, mientras que los de contracción lenta responden mejor a esfuerzos sostenidos. Esta composición varía entre personas y músculos.

¿Qué técnicas de entrenamiento favorecen el crecimiento equilibrado?. El ACSM recomienda un mínimo de diez series semanales por grupo muscular, aplicar sobrecarga progresiva, combinar ejercicios compuestos y de aislamiento, y prestar atención a la fase excéntrica del movimiento.

Fuentes: Infobae; Sports medicine (Auckland, N.Z.) (2012), vía PubMed.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/algunos-musculos-crecen-rapido-otros-cie…

SALUD

Un estudio japonés vincula el estrés con la reactivación de la artritis reumatoide

Un equipo de la Universidad de Chiba y hospitales asociados en Japón ha identificado el mecanismo por el cual el estrés psicológico puede reactivar la artritis reumatoide, incluso cuando la enfermedad está en remisión. El estudio, publicado en 'Science Advances', encontró que el estrés activa procesos inflamatorios en tejidos distintos a los tradicionalmente implicados en enfermedades autoinmunes, lo que puede provocar nuevos brotes de artritis.

Estos hallazgos ofrecen una explicación biológica sobre cómo el estrés puede contribuir a la reaparición de síntomas en personas con artritis reumatoide y abren la puerta al desarrollo de nuevas estrategias terapéuticas centradas en la respuesta al estrés.

Cómo el estrés reactiva la artritis reumatoide. El estudio japonés utilizó un modelo de ratón en el que la artritis había entrado en remisión antes de exponer a los animales al estrés por restricción. Tras esta exposición, los investigadores observaron que la inflamación articular se reactivaba. El análisis detallado mostró que el estrés psicológico activa el sistema nervioso simpático y el tejido adiposo marrón, lo que lleva a la liberación de la proteína inflamatoria interleucina-6 (IL-6).

La IL-6, al circular en el organismo, estimula células especializadas en las articulaciones llamadas sinoviocitos similares a fibroblastos. Estas células producen la quimiocina CXCL1, que atrae neutrófilos, un tipo de glóbulo blanco involucrado en la inflamación. El resultado es la reactivación de la inflamación articular. Además, el bloqueo de la vía CXCR2, que responde a CXCL1, redujo significativamente la artritis inducida por estrés en los ratones.

Hallazgos en pacientes y posibles terapias. El equipo también estudió a personas con artritis reumatoide y encontró que los pacientes con una variante genética (Trp64Arg en el gen ADRB3), que reduce la sensibilidad al estrés, mostraban una relación más débil entre el estrés percibido y la actividad de la enfermedad. Sin embargo, este resultado es observacional y no demuestra causalidad directa.

Los investigadores sugieren que intervenir en las vías de respuesta al estrés podría convertirse en una estrategia terapéutica futura, diferente a la inmunosupresión generalizada. El profesor Hiroshi Nakajima señaló que estos

Continúa en la página 24
columnadigital.com/estudio-japones-vincula-estres-reactivac…

SALUD

Fortalecimiento muscular puede evitar cirugía de menisco tras los 50 años



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE INFOBAE

Especialistas y estudios recientes señalan que ejercicios de fortalecimiento muscular pueden reducir la necesidad de cirugía por rotura de menisco en personas mayores de 50 años.

REDACCIÓN

El fortalecimiento muscular sostenido puede disminuir la necesidad de cirugía en personas mayores de 50 años con rotura degenerativa de menisco, según especialistas y evidencia científica reciente.

Un programa de ejercicios supervisado durante al menos tres meses puede ser tan efectivo como la intervención quirúrgica en muchos casos, siempre bajo seguimiento médico.

Qué dicen los expertos y los estudios. El cirujano de rodilla Andy Williams sostiene que la indicación automática de cirugía para roturas de menisco en mayores de 50 años debe reconsiderarse, recomendando primero un programa de ejercicios de fortalecimiento de piernas y evaluación médica. Un estudio publicado en abril de 2026 en The New England Journal of Medicine, que siguió a pacientes durante una década, no encontró ventajas a largo plazo de la cirugía frente al tratamiento conservador para desgarros degenerativos del menisco medial.

Una investigación comparó doce semanas de ejercicios de fuerza con cirugía mínimamente invasiva y, dos años después, el 81% del grupo que entrenó reportó menos dolor, frente al 77% de quienes fueron operados. Según el cirujano ortopédico Ian McDermott, dos tercios de los desgarros degenerativos en pacientes mayores no requieren operación. El ensayo TeMPO, diseñado para comparar la eficacia de diferentes programas de fisioterapia y ejercicios en desgarros meniscales asociados a artrosis de rodilla, busca aportar más evidencia sobre la efectividad de la terapia física frente a la cirugía.

Cómo funciona el fortalecimiento muscular. Los ejercicios no reparan la rotura, pero mejoran la capacidad muscular para absorber cargas y estabilizar la articulación, lo que ayuda a controlar el dolor y facilita actividades cotidianas como caminar o subir escaleras. El fisioterapeuta musculoesquelético Alex Quinn recomienda entre dos y tres sesiones semanales, con incremento gradual de la carga y evitando el agotamiento total.

Entre los ejercicios sugeridos están las sentadillas con mancuernas, zancadas, peso muerto rumano, elevaciones de talones, puentes de cadera y bicicleta estática, siempre bajo supervisión profesional. La continuidad es clave, y el proceso puede tomar entre tres y seis meses antes de considerar la cirugía, salvo síntomas graves como bloqueo articular.

Cuándo considerar la cirugía de menisco. La cirugía sigue siendo necesaria en casos donde el dolor intenso persiste pese al ejercicio, aparece inflamación recurrente o hay molestias relevantes al flexionar o girar la rodilla. El bloqueo mecánico, cuando un fragmento del menisco impide doblar o estirar la pierna, puede requerir intervención quirúrgica inmediata.

Algunas roturas recientes y localizadas cerca de la zona externa del menisco pueden ser reparadas mediante sutura, priorizando la conservación del tejido para permitir su cicatrización. La decisión final depende de la localización de la lesión, el grado de desgaste y la respuesta al fortalecimiento muscular.

Recomendaciones y precauciones para el tratamiento. El plan de rehabilitación debe ser individualizado y supervisado por un profesional de la salud, quien evaluará la evolución y determinará si es necesario cambiar de estrategia. Los especialistas advierten que los cambios pueden demorar varios meses y que la mejoría no siempre es inmediata.

No se recomienda entrenar hasta el agotamiento, y es importante detenerse cuando aún se puedan realizar entre dos y cuatro repeticiones correctas por serie. La rehabilitación no sustituye la consulta con un traumatólogo o cirujano de rodilla, especialmente si aparecen síntomas de alarma.

¿Cómo fortalecer los músculos para evitar la cirugía de menisco?. Se recomienda un programa de ejercicios como sentadillas con mancuernas, zancadas, peso muerto rumano, elevaciones de talones, puentes de cadera y bicicleta estática, con dos o tres sesiones semanales y aumento gradual de la carga, siempre bajo supervisión profesional.

¿Cuáles son los síntomas de una rotura de menisco después de los 50 años?. Dolor en la cara interna de la rodilla, dificultad para extender la pierna, sensación de que la rodilla falla al caminar y, en casos graves, bloqueo mecánico que impide doblar o estirar la pierna.

¿Cuánto tiempo debe durar el programa de ejercicios antes de considerar la cirugía?. El programa de ejercicios debe mantenerse entre tres y seis meses antes de reconsiderar una intervención quirúrgica, salvo que aparezcan bloqueos articulares u otros síntomas graves.

¿Qué riesgos tiene la cirugía de menisco en personas mayores?. La extracción de una porción amplia del menisco puede aumentar la presión sobre la rodilla y favorecer el desgaste articular. Por eso, la cirugía debe realizarse solo cuando es estrictamente necesario. Fuentes: Infobae; BMC musculoskeletal disorders (2018), vía PubMed.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/fortalecimiento-muscular-puede-evitar-ci…

SALUD

Estudio en EE. UU.: no todo ultraprocesado eleva riesgo de cáncer colorrectal

REDACCIÓN

El estudio estadounidense identificó que ciertos productos específicos, como las carnes procesadas, sí presentan un riesgo más alto para esta enfermedad.

El estudio, publicado en PLOS Medicine, siguió a participantes de entre 50 y 71 años hasta 2018 y diagnosticó 10,075 casos de adenocarcinoma colorrectal. Los resultados introducen matices en el debate sobre los efectos de los ultraprocesados, diferenciando entre los tipos de productos incluidos en esta categoría.

Hallazgos principales del estudio estadounidense. El trabajo analizó los hábitos alimentarios de 461,682 personas sin diagnóstico previo de cáncer al inicio del seguimiento. El consumo mediano de ultraprocesados fue de 293 gramos por cada 1,000 calorías

Continúa en la página 24
columnadigital.com/estudio-ee-uu-todo-ultraprocesado-eleva-…

SALUD VIENE DE LA PÁGINA 23

Estudio en EE. UU.: no todo ultraprocesado eleva riesgo de cáncer colorrectal

REDACCIÓN

diarias, lo que representó el 43% de la energía consumida por los participantes.

Al comparar a quienes tenían el mayor y el menor consumo de ultraprocesados, no se detectó una diferencia significativa en la incidencia de cáncer colorrectal. El cociente de riesgo fue de 0.97, sin una tendencia estadística concluyente.

El análisis por subgrupos mostró que las carnes procesadas sí se asociaron con mayor incidencia de cáncer colorrectal, mientras que los cereales integrales, la fibra, los lácteos y el calcio de fuentes ultraprocesadas se vincularon con menor incidencia.

Qué dice la evidencia internacional sobre ultraprocesados y cáncer. Según una revisión internacional, un incremento del 10% en la proporción de ultraprocesados en la dieta se asoció con mayor riesgo de cáncer total y de mama. Para el cáncer colorrectal, un alto consumo se relacionó con un aumento del riesgo (OR T3 vs. T1 = 1.30).

Los autores advierten sobre limitaciones como la posible mala clasificación de alimentos y la falta de evaluación dietética previa al diagnóstico en algunos estudios.

Recomendaciones dietéticas y diferencias en los ultraprocesados. El estudio estadounidense respalda las recomendaciones de priorizar el consumo de fibra y cereales integrales, incorporar lácteos y calcio en una dieta equilibrada y limitar las carnes procesadas.

Los investigadores destacan que la clasificación NOVA, utilizada para definir los ultraprocesados, mide el nivel de procesamiento pero no la calidad nutricional. Por ello, productos tan distintos como carnes listas para consumir, bebidas azucaradas y panes integrales pueden compartir la misma categoría, aunque tengan efectos diferentes sobre la salud.

La calidad global de la dieta puede ser más determinante que el procesamiento considerado de manera aislada.

Precauciones y otros riesgos asociados a ultraprocesados. Otras investigaciones recientes, como un estudio canadiense, han vinculado el alto consumo de ultraprocesados con mayor probabilidad de lesiones silenciosas en la sustancia blanca cerebral y mayor acumulación de grasa corporal y visceral.

Versiones de los hechos:

- **La relación entre consumo total de ultraprocesados y cáncer colorrectal:** No se encontró asociación significativa entre el consumo total de ultraprocesados y el riesgo de cáncer colorrectal; Se encontró una asociación significativa entre alto consumo de ultraprocesados y mayor riesgo de cáncer colorrectal.

¿Qué alimentos ultraprocesados aumentan el riesgo de cáncer colorrectal?. El estudio estadounidense identificó que las carnes procesadas dentro de los ultraprocesados se asocian con mayor incidencia de cáncer colorrectal, a diferencia de otros productos como cereales integrales o lácteos.

¿Cómo afecta el consumo de carnes procesadas al cáncer colorrectal?. El análisis mostró que la carne procesada de productos ultraprocesados se asoció con un mayor riesgo de cáncer colorrectal en la población estudiada.

¿Qué recomendaciones dietéticas existen para prevenir el cáncer colorrectal?. Se recomienda priorizar fibra y cereales integrales, incorporar lácteos y calcio dentro de una dieta equilibrada y limitar las carnes procesadas.

¿Cuál es la diferencia entre alimentos ultraprocesados y procesados?. La clasificación NOVA define ultraprocesados como productos elaborados con ingredientes derivados de alimentos y aditivos, mientras que los procesados suelen tener menos ingredientes y menos procesamiento industrial.

Fuentes: Infobae; Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland) (2023), vía PubMed.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/estudio-ee-uu-todo-ultraprocesado-eleva-…

Cultura

CULTURA

Gael García Bernal impulsa regreso de jóvenes al cine y presenta Ambulante 2027 en Morelia

Gael García Bernal hizo un llamado a los jóvenes para que regresen a las salas de cine, destacando la experiencia única que ofrecen estos espacios y el valor de compartir películas en comunidad. Durante la presentación de la Gira de Documentales Ambulante 2027 en Morelia, el actor resaltó la importancia de mantener viva la asistencia al cine presencial, una costumbre que considera se ha ido perdiendo por diversas razones.

En el evento, García Bernal anunció una renovada alianza con el Festival Internacional de Cine de Morelia y la entrega de un estímulo de 100 mil pesos al ganador de la sección Impulso Morelia 12, destinado a apoyar la posproducción de documentales.

Ambulante 2027 y el apoyo a cineastas. La Gira de Documentales Ambulante 2027 fue presentada en Morelia como parte de una colaboración con el Festival Internacional de Cine que se realiza en la ciudad. El proyecto, fundado hace más de dos décadas por Gael García Bernal y Diego Luna, busca promover el género documental en México y acercarlo a nuevos públicos.

Continúa en la página 25
columnadigital.com/gael-garcia-bernal-impulsa-regreso-joven…

SALUD VIENE DE LA PÁGINA 23

Un estudio japonés vincula el estrés con la reactivación de la artritis reumatoide



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE INFOSALUS

Investigadores en Japón identifican cómo el estrés psicológico puede desencadenar brotes de artritis reumatoide incluso en pacientes en remisión, al activar vías inflamatorias específicas en el organismo.

REDACCIÓN

Recomendaciones y cuidados durante el estrés. Diversos estudios destacan la importancia de integrar estrategias no farmacológicas, como la alimentación y el manejo del estrés, en el tratamiento de la artritis reumatoide. Intervenciones dietéticas que incluyen ácidos grasos omega-3, fibra, polifenoles y vitaminas antioxidantes pueden ayudar a reducir la inflamación y mejorar el bienestar general de los pacientes.

El seguimiento médico regular es fundamental para ajustar el tratamiento y detectar a tiempo cualquier brote de la enfermedad. Además, la personalización de las estrategias alimentarias y la atención al impacto del estrés psicológico forman parte de un enfoque integral para el control de la artritis reumatoide.

Síntomas y cuándo consultar al médico. Un brote de artritis reumatoide puede manifestarse con dolor, rigidez e inflamación en las articulaciones, fatiga, pérdida de apetito y, en algunos casos, fiebre o malestar general. La aparición de estos síntomas, especialmente tras situaciones de estrés, debe motivar una consulta médica para valorar ajustes en el tratamiento.

El diagnóstico y manejo temprano de los brotes es clave para evitar el daño articular y preservar la calidad de vida de quienes viven con esta enfermedad.

¿Cómo afecta el estrés a la artritis reumatoide?. El estrés psicológico puede activar vías inflamatorias en el organismo, provocando la liberación de proteínas como la interleucina-6, que desencadenan la reactivación de la inflamación articular incluso en pacientes en remisión.

¿Qué medidas se pueden tomar para evitar que el estrés reactive la artritis?. El manejo del estrés mediante técnicas de relajación, apoyo psicológico y una alimentación adecuada puede ayudar a reducir el riesgo de brotes. El seguimiento médico regular y la personalización del tratamiento también son recomendados.

¿Cuáles son los síntomas de un brote de artritis reumatoide?. Los síntomas incluyen dolor, rigidez e inflamación de las articulaciones, fatiga, pérdida de apetito y, en algunos casos, fiebre o malestar general. Es importante consultar al médico ante la aparición de estos signos.

¿Qué tratamientos existen para controlar la artritis reumatoide durante el estrés?. El tratamiento puede incluir medicamentos antiinflamatorios, inmunosupresores y, en el futuro, terapias dirigidas a las vías de respuesta al estrés. Además, intervenciones dietéticas y el control del estrés forman parte del manejo integral.

Fuentes: Infosalus; MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina de EE; Nutrients (2025), vía PubMed.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/estudio-japones-vincula-estres-reactivac…

SALUD

Ceguera nasal: por qué no percibes si hueles mal

REDACCIÓN

La ceguera nasal, también llamada fatiga olfativa, es un fenómeno que puede hacer que las personas no perciban su propio olor corporal, incluso si este es desagradable para quienes las rodean. Este proceso ocurre porque el sentido del olfato se acostumbra a los aromas habituales, lo que dificulta que una persona detecte cambios en su propio olor, aunque otros sí los noten.

Esta condición puede afectar la convivencia social y la salud personal, ya que muchas veces quienes detectan el mal olor prefieren no decirlo para evitar incomodidades, lo que dificulta que la persona tome medidas para corregirlo.

Cómo funciona la ceguera nasal. La ceguera nasal o fatiga olfativa ocurre cuando el sentido del olfato se adapta a los olores presentes de manera constante, ya sean agradables o desagradables. Esta adaptación permite que el cerebro preste atención a nuevos olores y no se sature con los aromas cotidianos. Por eso, una persona puede dejar de notar el olor de su casa, su perfume después de varias horas o su propio olor corporal, mientras que los demás sí lo perciben.

Este fenómeno es personal y no afecta de la misma manera a quienes nos rodean, por lo que ellos pueden notar olores que nosotros mismos no detectamos.

Señales de que podrías oler mal. Aunque la mayoría de las personas no te dirán directamente si hueles mal, existen señales en el comportamiento de los demás que pueden indicar que perciben un olor desagradable. Entre estas señales están: que las personas se alejen físicamente cuando hablas o te acercas, que te ofrezcan chicle o mentas, que abran ventanas o puertas cuando están contigo, que sus expresiones faciales cambien negativamente o que eviten el contacto físico.

Si notas estas actitudes, puedes consultar con alguien de confianza para saber si efectivamente tienes un problema de olor corporal.

Cómo evitar la fatiga olfativa y mejorar el olor personal. Para reducir el riesgo de no notar tu propio olor, se recomienda mantener una rutina de higiene personal que incluya baño regular, uso de jabón antibacterial, higiene bucal adecuada y aplicación de desodorante o antitranspirante tanto por la noche como por la mañana.

También es importante usar ropa limpia, revisar el olor de las prendas antes de ponértelas y ser cuidadoso con los alimentos que pueden intensificar el olor corporal, como la cebolla, el ajo, las especias fuertes y la carne roja. El perfume puede complementar, pero no sustituye la higiene, ya que solo enmascara los olores y puede mezclarse con ellos.

Ceguera olfativa y salud. La fatiga olfativa no solo afecta la percepción del olor corporal, sino que también puede estar relacionada con condiciones de salud que alteran el sentido del olfato, como la enfermedad de Parkinson. En estos casos, la pérdida parcial o total del olfato puede influir en otros aspectos de la vida, como la regulación del peso corporal.

Sin embargo, en la mayoría de las personas, la ceguera nasal es una adaptación normal del olfato y no necesariamente indica un problema médico.

¿Qué es la ceguera nasal o fatiga olfativa?. Es la capacidad del olfato para acostumbrarse a los olores habituales, lo que puede impedir que una persona perciba su propio olor corporal, aunque los demás sí lo noten.

¿Cómo puedo saber si huelo mal y no me doy cuenta?. Observa el comportamiento de quienes te rodean: si se alejan, te ofrecen chicle o abren ventanas, podría ser una señal de que perciben un olor desagradable.

¿Qué señales indican que alguien huele mal?. Las señales incluyen que las personas se alejen, eviten el contacto físico, cambien su expresión facial, abran ventanas o puertas, o te ofrezcan mentas o chicle.

¿Cómo evitar la fatiga olfativa y detectar olores propios?. Mantén una rutina de higiene personal, usa ropa limpia, revisa el olor de tus prendas y pide la opinión de alguien de confianza si tienes dudas. Fuentes: GQ México; Brain sciences (2020), vía PubMed.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/ceguera-nasal-percibes-hueles-mal

SALUD: TODAS LAS NOTAS

Estudio: el café transforma la microbiota y puede mejorar aspectos de la salud mental 20
El Colegio Americano de Cardiología desaconseja pruebas de esfuerzo rutinarias antes de ejercicio suave 20
Descubren el mecanismo molecular detrás del dolor muscular por estatinas 20
Un estudio confirma la seguridad de la dieta DASH en pacientes hipertensos medicados 21
Fármacos GLP-1 y salud ósea: lo que muestran los estudios 21
Por qué algunos músculos crecen más rápido que otros según la ciencia 22

CULTURA VIENE DE LA PÁGINA 24

Gael García Bernal impulsa regreso de jóvenes al cine y presenta Ambulante 2027 en Morelia



Gael García Bernal. FOTO: HARALD KRICHEL / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE EL UNIVERSAL Y NATURAL EARTH

Gael García Bernal presentó la Gira de Documentales Ambulante 2027 en Morelia, invitando a los jóvenes a volver a las salas y anunciando un estímulo de 100 mil pesos para cineastas.

REDACCIÓN

Como parte de las actividades, se otorgará un estímulo de 100 mil pesos al proyecto ganador de la sección Impulso Morelia 12, lo que representa un apoyo concreto a cineastas en la etapa de posproducción de sus obras.

El valor de la experiencia en el cine. El actor lamentó que factores como el auge de contenidos digitales y la falta de recursos hayan afectado la asistencia a las salas y el apoyo a proyectos como Ambulante, que enfrenta dificultades para conseguir patrocinios.

Documentales y temas sociales. García Bernal recordó la labor de Eugenio Polgovsky, documentalista fallecido en 2017 y amigo cercano, quien contribuyó a la creación de Ambulante. Destacó el documental 'Resurrección', que abordó la crisis de agua en Guadalajara y la devastación ambiental en el Salto de Juanacatlán, un tema que sigue vigente.

El actor criticó la falta de acción de autoridades y políticos frente a problemas sociales documentados por el cine, y resaltó la importancia del género documental como herramienta para informar y cuestionar la realidad.

Fuentes: El Universal.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/gael-garcia-bernal-impulsa-regreso-joven…

CULTURA

Carlos Reygadas presenta 'Heil Júpiter' en Morelia tras ocho años

REDACCIÓN

Carlos Reygadas regresó al cine después de ocho años de ausencia con la presentación de su nueva película 'Heil Júpiter' en el Festival Internacional de Cine de Morelia, realizada la noche del 19 de octubre de 2026. El director, conocido por filmes como 'Batalla en el cielo' y 'Luz silenciosa', compartió detalles sobre la obra y su proceso creativo, así como los motivos de su alejamiento temporal del cine.

La trama y el proceso de 'Heil Júpiter'. 'Heil Júpiter' es un drama que explora la vigilancia de una entidad oscura sobre dos parejas jóvenes de pintores, quienes desafían la moral impuesta por el destino y enfrentan juicios y castigos por sus actos. Reygadas explicó que la película, cuyo rodaje tomó tres años, originalmente se titulaba 'Estela de sombra', pero el cambio de nombre responde a su visión del mundo actual, que percibe como más oscuro y sometido a la productividad y la falta de tiempo para el ocio y las relaciones personales.

El regreso de Reygadas y su vida personal. El director compartió que su ausencia del cine se debió al nacimiento de sus hijos y a su interés por dedicarse a otras actividades creativas, como la escritura y la construcción de casas. Reygadas afirmó que, aunque ama el cine, también valora el tiempo con su familia y otras formas de expresión.

Recepción y señalamientos previos. Durante su aparición en Morelia, Reygadas fue cuestionado sobre señalamientos de abuso hacia mujeres surgidos en redes sociales en 2019, incluyendo acusaciones de haber pedido a algunas mujeres desnudarse para actos sexuales. El director señaló que nunca hubo un procedimiento legal público y que su relación con las redes sociales es distante, lo que, según él, limita su voz pero también evita la dimensión performática y fantasiosa de estos espacios.

Cuándo llegará a salas la película. Reygadas indicó que 'Heil Júpiter' está prevista para llegar a salas de cine en 2027.

Fuentes: El Universal.

columnadigital.com/carlos-reygadas-presenta-heil-jupiter-mo…

CULTURA

Artistas locales protestan por restricciones en espacios públicos durante el Cervantino

REDACCIÓN

El 54 Festival Internacional Cervantino en Guanajuato cerró con protestas de artistas locales que denunciaron la falta de arte callejero y dificultades para acceder a espacios públicos durante el evento. Las manifestaciones se realizaron en las escalinatas del Teatro Juárez, donde alrededor de 50 artistas expresaron su inconformidad con pancartas, instrumentos y disfraces, reclamando la exclusión de creadores locales y la restricción de permisos para presentaciones en la vía pública.

En contraste, autoridades estatales y federales informaron que el festival registró 386 mil 300 asistentes, un aumento del 17% frente a los 330 mil de 2025, y una ocupación hotelera promedio del 60%, aunque la prensa local cuestionó la congruencia de estas cifras.

Las protestas de la comunidad artística. Durante la última semana del Cervantino, un colectivo de aproximadamente 50 artistas locales realizó dos protestas públicas en el Teatro Juárez. Los manifestantes, que representaban a músicos tradicionales, cartoneros, bailarines, cineastas y directores teatrales, reclamaron que el festival perdió una de sus características esenciales: el arte callejero.

Nayelli, una de las artistas participantes, explicó que los permisos para usar espacios públicos se restringen en eventos grandes como el Cervantino y el Día de Muertos, lo que limita las oportunidades para los creadores locales.

Exclusión y uso del espacio público. María José Abreu, gestora cultural e investigadora, señaló que el gobierno municipal retiró a músicos callejeros durante esta edición del Cervantino, priorizando el uso turístico del espacio público. Abreu criticó que, mientras las autoridades pueden organizar actividades y ventas en estos espacios, los habitantes de la ciudad enfrentan obstáculos para utilizarlos.

El artista teatral Mario Montesinos compartió su experiencia con la burocracia al intentar presentar una obra en el Teatro Juárez, destacando las trabas institucionales que enfrentan los creadores locales.

Cifras oficiales y dudas de la prensa. La secretaria de Cultura de Guanajuato, Lizeth Galván Cortés, informó que la programación en la capital reunió a 315 mil 134 asistentes, un aumento del 4.7%. Rubén Morales, presidente de la Asociación de Hoteles y Moteles, estimó una ocupación hotelera de entre el 60% y 61%, con 70 mil personas hospedadas en la capital.

Un comunicado federal reportó 386 mil asistentes totales, un incremento del 17% respecto a 2025, y una derrama económica aproximada de 519.9 millones de pesos. El Circuito Cervantino sumó 71 mil 165 asistentes. Sin embargo, la prensa local cuestionó la compatibilidad de estos datos, especialmente la relación entre la ocupación hotelera y la cifra de asistentes. Fuentes: El Universal.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/artistas-locales-protestan-restricciones…

CULTURA

La versión mexicana de (LA) HORDE debuta en Guanajuato

REDACCIÓN

En Guanajuato, la versión mexicana de la coreografía Room with a View, original del colectivo francés (LA)HORDE, se presenta con un elenco de 17 bailarines que completaron un mes de residencia artística para preparar la obra.

El proceso creativo y el elenco. El colectivo francés (LA)HORDE requirió seis meses de trabajo para montar Room with a View, mientras que la versión mexicana logró consolidarse tras un mes de residencia artística en Guanajuato. Los 17 bailarines, seleccionados entre 250 aspirantes, pasaron por jornadas intensas para aprender la coreografía, que exige resistencia física y emocional. El elenco incluye intérpretes de entre 21 y 36 años, con estilos que van del hip-hop y break dance a las artes circenses y la danza contemporánea, lo que aporta diversidad y riqueza a la puesta en escena.

La obra y sus temas. Room with a View se distingue por su enfoque en la resistencia, la colectividad y la manifestación social, reflejando un contexto latinoamericano y mexicano que atraviesa tanto a los artistas como al público. La escenografía evoca una cantera de mármol y el productor RONE esculpe paisajes electrónicos y emocionales a través de la música en vivo. Algunas escenas abordan la violencia sexual y física, y los intérpretes han trabajado estos momentos desde el diálogo y el consentimiento, buscando transmitir su significado de manera orgánica.

Recepción y ambiente en el escenario. Durante los ensayos, los bailarines muestran entusiasmo y unión, destacando la importancia de la colectividad en la obra. El ambiente previo a cada función es de motivación y alegría, con momentos de relajación donde el elenco canta y baila para liberar tensiones antes de regresar a sus roles. Al finalizar cada ensayo, los intérpretes expresan satisfacción por superar los retos físicos y emocionales que implica la pieza.

Dónde y cuándo ver la obra. La versión mexicana de Room with a View tendrá funciones en el Teatro del Bosque Julio Castillo del Centro Cultural del Bosque los días 24 y 25 de octubre. El sábado la función será a las 19:00 horas y el domingo a las 18:00 horas. Fuentes: La Razón de México.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/version-mexicana-horde-debuta-guanajuato

CULTURA

Octavio Ocampo respalda la 32ª Cabalgata Por la Ruta de la Independencia

REDACCIÓN



Jinetes en cabalgata tradicional mexicana con estandartes y sombreros. FOTO: BEBECITA_211 / PIXABAY, PIXABAY CONTENT LICENSE

La 32ª edición de la Cabalgata Por la Ruta de la Independencia se realizó en Michoacán, reuniendo a jinetes, familias y representantes de diversas regiones para rendir homenaje al Generalísimo José María Morelos y Pavón, figura clave de la Independencia de México.

Octavio Ocampo, promotor para recuperar la Grandeza de Michoacán y legislador, reiteró su respaldo a este evento cívico y cultural, destacando la importancia de preservar estas tradiciones que transmiten valores y fortalecen la identidad histórica del estado.

La obra y la ocasión. La Cabalgata Por la Ruta de la Independencia es considerada uno de los eventos cívicos y culturales más representativos de Michoacán, celebrándose cada año para honrar el legado de José María Morelos y Pavón.

Durante la cabalgata, los participantes recorren rutas históricas relacionadas con la lucha insurgente, recordando el episodio del 20 de octubre de 1810, cuando Miguel Hidalgo y Costilla encomendó a Morelos la misión de extender el movimiento independentista y fortalecer la resistencia contra el dominio español.

La participación y el respaldo. Octavio Ocampo subrayó la relevancia de mantener vivas estas tradiciones, destacando la participación de hombres y mujeres, así como el compromiso de los municipios que integran los contingentes de la cabalgata.

Ocampo expresó que honrar a Morelos implica mantener presentes los principios de justicia, igualdad y libertad que defendió durante la lucha insurgente, invitando a reflexionar sobre la vigencia de esos ideales ante los desafíos actuales.

Preservar el patrimonio cultural. El legislador reafirmó su compromiso de impulsar y preservar el patrimonio cultural de Michoacán, enfatizando la importancia de que las nuevas generaciones conozcan su historia y encuentren en ella motivos para construir una sociedad más justa y unida.

Ocampo reconoció el esfuerzo de quienes participan y organizan la cabalgata, considerando que estas actividades contribuyen a fortalecer el orgullo y la identidad de Michoacán. Fuentes: Changoonga.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/octavio-ocampo-respalda-32-cabalgata-rut…

EN CIFRAS

17%

aumento de asistencia frente a 2025

60%

promedio de ocupación hotelera durante el festival

De «Artistas locales protestan por restricciones en espacios públicos durante el Cervantino», página 25.

CULTURA: TODAS LAS NOTAS

Gael García Bernal impulsa regreso de jóvenes al cine y presenta Ambulante 2027 en Morelia 24

Artistas locales protestan por restricciones en espacios públicos durante el Cervantino 25

La versión mexicana de (LA) HORDE debuta en Guanajuato 25

Carlos Reygadas presenta 'Heil Júpiter' en Morelia tras ocho años 25

Gastronomía

GASTRONOMÍA

El cardiólogo Aurelio Rojas advierte sobre el consumo moderado de aceite de oliva



Jarra de aceite de oliva con aceitunas. FOTO: COULEUR / PIXABAY, PIXABAY CONTENT LICENSE

El cardiólogo Aurelio Rojas señala que, aunque el aceite de oliva es beneficioso para la salud cardiovascular, su consumo debe ser moderado para evitar efectos negativos.

REDACCIÓN

El cardiólogo Aurelio Rojas ha advertido sobre la importancia de consumir aceite de oliva con moderación, a pesar de sus reconocidos beneficios para la salud cardiovascular. Rojas destaca que, aunque el aceite de oliva es un pilar de la dieta mediterránea y está respaldado por una amplia evidencia científica, un uso excesivo puede contrarrestar sus efectos positivos debido a su alta densidad calórica.

Según Rojas, las variedades virgen y virgen extra son las más recomendadas, ya que su consumo moderado diario se asocia con una reducción significativa del riesgo cardiovascular y de mortalidad. Sin embargo, recalca que 'que sea saludable no significa que haya que utilizarlo sin medida', advirtiendo que una cucharada aporta aproximadamente 120 calorías.

Recomendaciones sobre la cantidad diaria. El consumo de aceite de oliva debe limitarse a una cantidad moderada para mantener sus beneficios. La recomendación general es no superar los 40 ml al día, lo que equivale a unas 3 o 4 cucharadas soperas en crudo. Incluso, los efectos positivos sobre la salud cardiovascular se han observado con solo una cucharada y media diaria.

Rojas y otros profesionales de la salud advierten que exceder estas cantidades puede llevar a un consumo calórico elevado, lo que resulta contraproducente, especialmente en dietas de control de peso.

Diferencias entre virgen y virgen extra. El aceite de oliva virgen y el virgen extra son las variedades que más beneficios aportan a la salud. Estas versiones se asocian con un menor riesgo de mortalidad y enfermedades cardiovasculares, gracias a su contenido de antioxidantes y compuestos fenólicos.

Ambas variedades pueden utilizarse tanto en crudo como para cocinar, siempre que se respete el punto de humo para evitar la degradación de sus propiedades.

Riesgos del consumo excesivo. Aunque el aceite de oliva es considerado un alimento saludable, no deja de ser una grasa con alta densidad calórica, aportando unas 9 kcal por gramo. Consumirlo en exceso puede sumar varias centenas de calorías a la dieta diaria, lo que puede dificultar el control del peso y anular sus beneficios.

Rojas señala que es un error frecuente añadir grandes cantidades de aceite a platos que suelen asociarse con dietas saludables, como las ensaladas, sin considerar el aporte energético.

Beneficios cardiovasculares respaldados por estudios. Una revisión sistemática y metaanálisis de estudios prospectivos y ensayos clínicos aleatorizados encontró que el consumo de aceite de oliva se asocia con un 16% menos de riesgo de enfermedad cardiovascular por cada 25 gramos diarios consumidos.

Además, se observó una reducción del 22% en el riesgo relativo de diabetes tipo 2 y una menor mortalidad general, aunque no se identificó una asociación significativa con el riesgo de cáncer.

¿Cuánto aceite de oliva es recomendable consumir al día?. La recomendación general es no superar los 40 ml diarios, equivalentes a unas 3 o 4 cucharadas soperas en crudo. Los beneficios se han observado incluso con una cucharada y media al día.

¿Qué diferencias hay entre aceite de oliva virgen y virgen extra?. Ambas variedades son ricas en antioxidantes y compuestos fenólicos, y se asocian con menores riesgos de mortalidad y enfermedades cardiovasculares. Se pueden consumir en crudo o para cocinar, respetando el punto de humo.

¿Por qué el consumo excesivo de aceite de oliva puede ser perjudicial?. El aceite de oliva es una grasa con alta densidad calórica (9 kcal por gramo). Consumirlo en exceso puede aumentar significativamente la ingesta calórica diaria y dificultar el control del peso.

¿Cuáles son los beneficios del aceite de oliva para la salud cardiovascular?. El consumo moderado de aceite de oliva, especialmente virgen y virgen extra, se asocia con una reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 y mortalidad general. Fuentes: Directo al Paladar; Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland) (2022), vía PubMed.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/cardiologo-aurelio-rojas-advierte-consum…

GASTRONOMÍA

Pan de muerto y bebidas ilimitadas por 95 pesos la hora en CDMX

REDACCIÓN

Una cafetería de la Ciudad de México lanzó una promoción especial para celebrar el Día de Muertos: pan de muerto, bebidas y snacks ilimitados por 95 pesos la hora, en un ambiente decorado para la ocasión.

Chez Vous, con seis sucursales en la capital, invita a sus clientes a disfrutar de esta experiencia que combina gastronomía, juegos, actividades y decoración temática durante la temporada.

Qué incluye la promoción de Chez Vous. La oferta permite a los asistentes consumir pan de muerto y snacks sin límite durante el tiempo que permanezcan en el local, pagando una tarifa de 95 pesos por cada hora.

Las bebidas de temporada, como el Pumpkin Spice en versiones latte, chocolate y chai, también están disponibles, aunque algunas especialidades tienen un costo adicional y pueden pedirse para llevar.

Ambiente y actividades especiales. Las sucursales de Chez Vous han sido decoradas con calaveras, flores de cempasúchil y luces cálidas, creando un ambiente que mezcla el espíritu de Halloween y el Día de Muertos. Los clientes pueden aprovechar para tomarse fotografías y asistir disfrazados.

Además de la comida, la cafetería ofrece acceso a más de 40 juegos de mesa y organiza actividades como pintura de calaveritas, arreglos florales, decoración de pasteles y galletas, noches de conversación en otros idiomas y concursos de disfraces.

Ubicación y horarios de las sucursales. Chez Vous cuenta con seis sucursales en la Ciudad de México: Marsella 81 y Bucareli 35 en la colonia Juárez, Cervantes Saavedra 41 en Granada, Insurgentes Sur 1188 en Tlacoquemécatl del Valle, Glorieta Mariscal Sucre 9 en Del Valle Norte y Miguel Hidalgo 70 en San Lucas, Coyoacán.

El horario de atención es de 7:30 de la mañana a 9:30 de la noche, todos los días. Fuentes: Directo al Paladar México.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/pan-muerto-bebidas-ilimitadas-95-pesos-h…

GASTRONOMÍA

Cómo cocinar verduras al vapor sin que queden blandas ni insípidas

REDACCIÓN

Cocinar verduras al vapor puede resultar en platos con textura firme y sabor agradable si se controlan algunos detalles clave, como el tiempo de cocción y el uso de condimentos tras la cocción. Esta técnica, además de ser saludable, ayuda a conservar mejor ciertos nutrientes en comparación con el hervido.

Utensilios y pasos básicos para cocinar al vapor. No es necesario contar con una vaporera eléctrica o utensilios sofisticados para cocinar al vapor en casa. Una olla común y una cesta metálica que encaje dentro de ella son suficientes, siempre que los alimentos queden por encima del agua y el vapor pueda circular. Se recomienda lavar y cortar las verduras en trozos de tamaño similar para que se cocinen de manera uniforme. El agua debe hervir suavemente antes de colocar la cesta, y los ingredientes deben distribuirse en una sola capa para asegurar una cocción pareja. Mantener la olla tapada durante la cocción es esencial para evitar la pérdida de vapor.

Tiempos de cocción recomendados para verduras. El tiempo de cocción es fundamental para evitar que las verduras queden blandas o pierdan color. Por ejemplo, el brócoli requiere entre 4 y 6 minutos al vapor para quedar tierno pero firme, las judías verdes entre 5 y 8 minutos, la zanahoria entre 6 y 10 minutos según el grosor, y el calabacín entre 4 y 6 minutos para evitar que se deshaga. Cocinar las verduras más allá de estos intervalos puede hacer que pierdan textura y sabor.

Cómo dar sabor a las verduras al vapor. Aunque la cocción al vapor no requiere aceite, se pueden añadir sabores al final del proceso para mejorar el resultado. Las hierbas aromáticas como tomillo, romero, eneldo o cilantro, así como especias, ajo, jengibre o rodajas de limón, pueden complementar tanto verduras como pescados cocinados al vapor. Los aliños como jugo de limón, pimienta, perejil picado, salsa de yogur o vinagreta ligera se

Continúa en la página 27
columnadigital.com/como-cocinar-verduras-vapor-queden-bland…

GASTRONOMÍA VIENE DE LA PÁGINA 26

Cómo cocinar verduras al vapor sin que queden blandas ni insípidas

REDACCIÓN

recomiendan justo antes de servir. Un chorrito de aceite de oliva añadido al final puede aportar suavidad y sabor sin afectar la textura.

Ventajas nutricionales de la cocción al vapor. Cocinar al vapor puede ayudar a conservar mejor algunas vitaminas hidrosolubles, como la vitamina C, en comparación con el hervido. En el caso de las verduras del género Brassica, como el brócoli, la cocción al vapor de corta duración favorece la conservación de compuestos bioactivos como la glucorafanina y la formación de sulforafano, mientras que el hervido y el escaldado provocan mayores pérdidas de estos nutrientes.

Por qué controlar el tiempo y el sabor en la cocción al vapor. El control del tiempo de cocción y el uso de condimentos permiten obtener verduras con mejor textura y sabor, además de conservar más nutrientes en comparación con otras técnicas como el hervido.

¿Cómo cocinar verduras al vapor para que no queden blandas?. Es clave controlar el tiempo de cocción: por ejemplo, el brócoli debe cocinarse entre 4 y 6 minutos, las judías verdes entre 5 y 8 minutos, la zanahoria entre 6 y 10 minutos y el calabacín entre 4 y 6 minutos.

¿Qué utensilios necesito para cocinar al vapor sin máquina especial?. Puedes usar una olla común y una cesta metálica o de bambú que encaje dentro, asegurando que los alimentos queden por encima del agua y el vapor circule.

¿Cómo dar sabor a las verduras después de cocinarlas al vapor?. Añade hierbas aromáticas, especias, ajo, jengibre, rodajas de limón o aliños como jugo de limón, salsa de yogur o vinagreta ligera justo antes de servir. También puedes agregar un poco de aceite de oliva al final.

¿Cuánto tiempo debo cocinar al vapor diferentes verduras?. El brócoli entre 4 y 6 minutos, judías verdes entre 5 y 8 minutos, zanahoria entre 6 y 10 minutos según el grosor, y calabacín entre 4 y 6 minutos.

Fuentes: mejorconsalud.as.com; Food chemistry (2021), vía PubMed.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/como-cocinar-verduras-vapor-queden-bland…

GASTRONOMÍA

Zespri lanza su kiwi rojo en Europa tras 15 años de desarrollo

REDACCIÓN

Zespri, el mayor comercializador de kiwis a nivel mundial, ha presentado en Europa su nueva variedad de kiwi rojo, denominada Zespri Red, después de más de 15 años de desarrollo y pruebas de adaptación a las condiciones europeas. El lanzamiento se realiza inicialmente en tiendas seleccionadas de Bélgica, con una producción que comenzó en la región italiana del Lacio a mediados de septiembre de 2026.

Características del nuevo kiwi rojo. El Zespri Red se distingue por su aspecto exterior similar al kiwi amarillo SunGold, con una piel más fina y casi sin pelusa, menos áspera que la del kiwi verde tradicional. Su interior revela un corazón rojizo y un sabor notablemente más dulce. El color rojo se debe a una mayor presencia de antocianinas, pigmentos solubles en agua pertenecientes al grupo de los flavonoides, asociados a diversos beneficios saludables según la literatura científica.

Nutrición y beneficios. Al igual que otras variedades de kiwi, el Zespri Red es una fruta rica en fibra, antioxidantes, vitamina C, potasio y folatos, además de tener un bajo aporte calórico. La presencia de antocianinas es un rasgo distintivo en comparación con los kiwis verdes y amarillos.

Producción y distribución inicial. La producción europea de esta variedad se concentra en la región italiana del Lacio, donde Zespri planea plantar 170 hectáreas entre 2026 y 2028. La primera cosecha se realizó a mediados de septiembre de 2026, antes de la del kiwi amarillo. Por ahora, la distribución se limita a tiendas seleccionadas en Bélgica, aunque la empresa prevé ampliar la producción y el acceso a otros países de la Unión Europea en el futuro.

Desarrollo y antecedentes. Zespri ya contaba con un kiwi rojizo en su catálogo, el Zespri RubyRed, lanzado como prueba piloto en 2019 y comercializado oficialmente desde 2022 en Australia, Nueva Zelanda, Norteamérica y parte de Asia. Para el mercado europeo, fue necesario desarrollar una variedad distinta de planta, adaptada a las condiciones locales. El proyecto comenzó con ensayos en Nueva Zelanda y continuó bajo condiciones europeas. Fuentes: Directo al Paladar.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/zespri-lanza-kiwi-rojo-europa-15-anos-de…

GASTRONOMÍA

Cómo preparar un pudding de chía cremoso y sin grumos

REDACCIÓN

El pudding de chía es una opción práctica y nutritiva para desayunos y meriendas, conocido por su textura suave y cremosa cuando se prepara con la proporción adecuada de semillas y líquido. Este platillo, además de ser versátil en sabores, destaca por su alto contenido de fibra, grasas saludables y omega-3 de origen vegetal.

Proporción exacta para un pudding cremoso. Para lograr un pudding de chía con textura cremosa y sin grumos, la proporción recomendada es de dos cucharadas de semillas de chía por cada media taza de leche o bebida vegetal. Esta cantidad es la base para una porción y puede duplicarse si se desea preparar más. Si prefieres una consistencia más ligera, se pueden añadir dos cucharadas adicionales de líquido; para una textura más densa, basta con agregar media cucharadita más de chía.

Cómo evitar los grumos en el pudding. El secreto para evitar que el pudding de chía quede grumoso es aplicar el doble batido. Primero, mezcla enérgicamente las semillas de chía con la leche, el endulzante y la vainilla durante un minuto, asegurando que todas las semillas queden bien dispersas. Deja reposar la mezcla cinco minutos a temperatura ambiente, luego vuelve a mezclar para separar las semillas antes de refrigerar. Este paso ayuda a que el pudding tenga una textura uniforme y sin grumos.

Tiempo de reposo y conservación. Después de mezclar y batir, el pudding de chía debe refrigerarse entre seis y ocho horas, aunque lo ideal es dejarlo toda la noche para obtener la mejor textura. El pudding puede conservarse en la nevera, en un recipiente hermético, entre dos y tres días, lo que permite preparar varias porciones con antelación.

Beneficios nutricionales de la chía. Las semillas de chía aportan fibra, grasas insaturadas, ácido alfa-linolénico (omega-3 de origen vegetal), minerales como calcio, magnesio, hierro, fósforo y zinc, así como vitaminas A y del complejo B. Además, son libres de gluten y contienen compuestos bioactivos que, según investigaciones, pueden ayudar a combatir enfermedades crónicas como diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

Variantes y opciones para personalizar. El pudding de chía admite múltiples variantes. Se puede agregar esencia de vainilla, canela, cacao en polvo, miel o stevia como endulzante, y decorar con fruta fresca o frutos secos. Para cambiar el sabor, es posible incorporar mango y vainilla, manzana y canela, o sustituir parte del líquido por café expreso.

¿Cuál es la proporción ideal de semillas de chía y leche para un pudding cremoso?. La proporción recomendada es dos cucharadas de semillas de chía por cada media taza de leche o bebida vegetal para una textura cremosa.

¿Cómo evitar que el pudding de chía quede grumoso?. Mezcla enérgicamente todos los ingredientes durante un minuto, deja reposar cinco minutos y vuelve a mezclar antes de refrigerar para evitar grumos.

¿Qué beneficios nutricionales aporta la chía?. La chía es rica en fibra, omega-3, minerales y vitaminas, y contiene compuestos bioactivos que pueden ayudar a combatir enfermedades crónicas, según investigaciones.

¿Cuánto tiempo debe reposar el pudding de chía para obtener la mejor textura?. El pudding debe refrigerarse entre seis y ocho horas, aunque lo ideal es dejarlo toda la noche. Fuentes: mejorconsalud.as.com; Antioxidants (Basel, Switzerland) (2023), vía PubMed.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/como-preparar-pudding-chia-cremoso-grumo…

Viajes

VIAJES

Abre convocatoria al Reconocimiento a la Innovación Turística 2027 en México

REDACCIÓN

La Secretaría de Turismo de México abrió la convocatoria para el Reconocimiento a la Innovación del Producto Turístico Mexicano 2027, dirigida a prestadores de servicios turísticos en el país. Esta edición incorpora dos nuevas categorías y el registro estará disponible hasta el 15 de enero de 2027, a las 17:00 horas, sin prórrogas.

El premio busca destacar productos turísticos innovadores que aporten ventajas a los agentes del sector y a las comunidades locales, mejorando la experiencia de los viajeros y la competitividad de la industria.

Nuevas categorías y requisitos en 2027. En la edición 2027, el reconocimiento premiará productos en 11 categorías, dos más que la edición anterior. Las nuevas categorías son Turismo Accesible, que reconoce productos con personal capacitado para atender a personas con discapacidad y con instalaciones adecuadas, y Turismo de Reuniones, enfocada en la organización de congresos, convenciones y ferias con integración de la cadena de valor local bajo criterios de sustentabilidad y accesibilidad.

En la edición 2027, el reconocimiento premiará productos en 11 categorías, dos más que la edición anterior.

Cada producto puede participar en una sola categoría; registrarlo en más de una causa descalificación. Algunas categorías exigen requisitos adicionales, como distintivos o constancias de capacitación emitidas por la propia Secretaría de Turismo.

Quiénes pueden participar y cómo registrarse. La convocatoria está abierta a personas físicas y morales que ofrezcan un producto turístico con al menos dos años de comercialización antes de la publicación de la convocatoria. Es necesario contar con Registro Nacional de Turismo vigente o carta dispensa de Sectur, así como un sitio web propio y presencia en redes sociales con datos de contacto visibles.

El registro puede realizarse en línea mediante el formulario de la convocatoria o de forma presencial entregando el expediente digital en USB en las oficinas de Sectur en Ciudad de México. No se aceptan expedientes por correo electrónico ni en formato impreso.

Evaluación y premiación de los productos turísticos. Las propuestas serán evaluadas por la Dirección General de Innovación del Producto Turístico, con una puntuación máxima de 120 puntos. Los rubros con mayor peso son el factor diferenciador y la singularidad del producto, que pueden otorgar hasta 15 puntos cada uno. Otros criterios incluyen recursos humanos y materiales, impacto económico, inclusión y certificaciones, entre otros.

El fallo se publicará el 15 de febrero de 2027 y es inapelable. La ceremonia de premiación se realizará el 11 de marzo de 2027, durante el Tianguis Turístico México en Puebla. Cada ganador recibirá una presea, un diploma, un gafete para el evento y la difusión de su producto en los canales de Sectur.

Qué significa para México. La convocatoria busca incentivar la innovación en el sector turístico nacional, promoviendo productos que mejoren la experiencia de los viajeros y beneficien a las comunidades locales. Al ampliar las categorías, se reconoce la importancia de la accesibilidad y los eventos de reuniones en el turismo mexicano, impulsando la inclusión y la diversificación de la oferta.

¿Quiénes pueden participar en el Reconocimiento a la Innovación del Producto Turístico Mexicano 2027?. Pueden participar personas físicas y morales que ofrezcan un producto turístico con al menos dos años de comercialización antes de la publicación de la convocatoria, y que cuenten con Registro Nacional de Turismo vigente o carta dispensa de Sectur.

¿Cuáles son las nuevas categorías del reconocimiento en 2027?. Las nuevas categorías son Turismo Accesible y Turismo de Reuniones, sumando un total de 11 categorías en esta edición.

¿Cuál es la fecha límite para registrarse en la convocatoria?. El registro cierra el 15 de enero de 2027, a las 17:00 horas, sin prórrogas.

¿Cuándo y dónde se realizará la ceremonia de premiación?. La ceremonia de premiación será el 11 de marzo de 2027, durante el Tianguis Turístico México en la ciudad de Puebla. Fuentes: México Desconocido.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/abre-convocatoria-reconocimiento-innovac…

EN CIFRAS

40 ml al día

recomendación general de consumo máximo diario de aceite de oliva

16% menos de riesgo

reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular por cada 25 g diarios de aceite de oliva

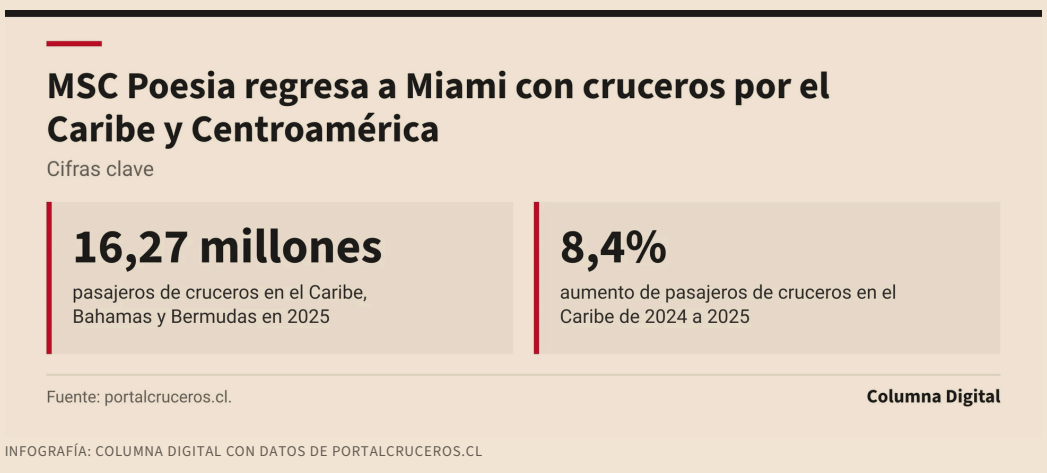
De «El cardiólogo Aurelio Rojas advierte sobre el consumo moderado de aceite de oliva», página 26.

VIAJES

MSC Poesia regresa a Miami con cruceros por el Caribe y Centroamérica



MSC POESIA Jam Cruise 8 Grand Cayman at anchor. FOTO: PEDANT / WIKIMEDIA, CC BY-SA 3.0



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE PORTALCRUCEROS.CL

El MSC Poesia vuelve a Miami para la temporada de invierno 2026/2027, ofreciendo itinerarios de 10 y 11 noches por el Caribe, Centroamérica y Sudamérica, incluyendo escalas en México y países vecinos.

REDACCIÓN

El MSC Poesia regresa a PortMiami para la temporada de invierno 2026/2027, sumándose a la oferta de cruceros de MSC Cruceros en la región con itinerarios de 10 y 11 noches por el Caribe, Centroamérica y Sudamérica. El barco partirá desde la Terminal de Cruceros MSC Miami y compartirá puerto base con otros tres barcos de la naviera, marcando un récord de cuatro embarcaciones de la compañía en Miami este invierno.

Los nuevos recorridos incluyen visitas a destinos como Cozumel en México, así como puertos en Jamaica, Colombia, Panamá, Costa Rica, Honduras, Belice, Aruba, Bonaire, Curazao, República Dominicana y otros puntos destacados del Caribe y Centroamérica.

Lo que había pasado: El 17 de octubre de 2026, columnadigital.com informó sobre seis nuevos cruceros exclusivos para el invierno en el Mediterráneo, Canarias y el Caribe, con itinerarios enfocados en cultura, naturaleza y sostenibilidad (Seis nuevos cruceros exclusivos para el invierno en el Mediterráneo, Canarias y el Caribe).

Itinerarios y destinos destacados. El MSC Poesia ofrecerá itinerarios de 11 noches por el Caribe Sur y Occidental, con escalas en Ocho Ríos y Montego Bay en Jamaica, Cartagena en Colombia, Colón en Panamá, Puerto Limón en Costa Rica, Isla de Roatán en Honduras y Ciudad de Belice en Belice.

Para quienes buscan explorar el Caribe Sur, habrá programas de 10 noches con paradas en Oranjestad (Aruba), Kralendijk (Bonaire), Willemstad (Curazao) y Cabo Rojo (República Dominicana).

Expansión de MSC Cruceros en Miami. Con la llegada del MSC Poesia, MSC Cruceros alcanza un récord de cuatro barcos con puerto base en Miami para la temporada de invierno 2026/2027, junto al MSC World America, MSC Meraviglia y MSC Seaside.

La compañía ha realizado inversiones recientes en la región, incluyendo la nueva Terminal de Cruceros MSC Miami y la sede de la División de Cruceros de Norteamérica en el centro de la ciudad, lo que refuerza su compromiso a largo plazo con el sur de Florida y el Caribe.

El auge de los cruceros en el Caribe. El Caribe, las Bahamas y las Bermudas recibieron 16,27 millones de pasajeros de cruceros en 2025, lo que representa un aumento de 8,4% respecto a 2024, según la Asociación Internacional de Líneas de Cruceros (CLIA).

La región concentró el 44% de los pasajeros de cruceros a nivel mundial, consolidándose como el destino más popular para este tipo de viajes.

Qué significa para México. El regreso del MSC Poesia a Miami amplía las opciones de cruceros para viajeros mexicanos que buscan explorar el Caribe y Centroamérica, ya que incluye escalas en Cozumel y otros puertos cercanos.

Esta oferta beneficia a turistas de México, Latinoamérica y residentes en Estados Unidos interesados en rutas que conectan con destinos nacionales y de la región, facilitando nuevas alternativas de viaje y contribuyendo al crecimiento del turismo en el Caribe. Fuentes: portalcruceros.cl.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/msc-poesia-regresa-miami-cruceros-caribe…

VIAJES

Despegar Argentina prevé que Cancún y Miami superen a Brasil en el verano 2026-2027

REDACCIÓN

Despegar Argentina estima que destinos caribeños como Cancún, Miami y República Dominicana podrían superar a Brasil en preferencia entre los turistas argentinos para la temporada de verano 2026-2027. Paula Cristi, directora de Despegar para Argentina y Uruguay, señaló que aunque Brasil lidera actualmente las búsquedas, estos destinos muestran una tendencia al alza.

Crecen las búsquedas hacia el Caribe y Miami. Según Despegar, las búsquedas de viajes para el verano ya registran un crecimiento del 30%, con Brasil aún como el destino internacional número uno para los argentinos. Río de Janeiro encabeza el ranking, seguido por Miami, Punta Cana y Cancún. Sin embargo, se observa un aumento exponencial en el interés por destinos alternativos, como Cabo Frío, que duplicó sus búsquedas, y Maragogi, con un crecimiento del 170%.

Impacto de la financiación y nuevas herramientas. Paula Cristi explicó que la posibilidad de financiar viajes internacionales en tres cuotas, con pago completo antes del inicio del viaje, facilita la anticipación de compra y la accesibilidad para los viajeros argentinos. Esta opción, exclusiva de Despegar en Argentina, ha transformado la forma en que los turistas planifican sus vacaciones.

Además, la empresa lanzó Despegar Pagos, una solución para que los hoteles adelanten el cobro de reservas futuras sin recurrir a créditos bancarios tradicionales. Hasta ahora, se han otorgado cerca de un millón de dólares en adelantos y se proyecta alcanzar los 50 millones de dólares para marzo de 2027.

Metas de crecimiento y visión regional. Despegar busca triplicar su negocio en los próximos tres años, apostando por soluciones ágiles que beneficien tanto a los viajeros como a los prestadores de servicios turísticos en América Latina. La empresa considera que su crecimiento está vinculado al desarrollo integral de la industria de viajes en la región. Fuentes: Reportur.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/despegar-argentina-preve-cancun-miami-su…

EN CIFRAS

11
noches por el Caribe

10
noches con paradas en Oranjestad

De «MSC Poesia regresa a Miami con cruceros por el Caribe y Centroamérica», página 28.

HACE UN AÑO EN COLUMNA DIGITAL

Lunes 20 de octubre de 2025

Lanzarán en Cancún campaña del Caribe
columnadigital.com/lanzaran-en-cancun-campana-del-car

Descargas y usuarios de Meta AI aumentan tras 'Vibes'
columnadigital.com/descargas-y-usuarios-de-meta-ai-au

Efectos Astrológicos en Todos los Signos
columnadigital.com/efectos-astrologicos-en-todos-los-

Mujer hallada en carrito de supermercado
columnadigital.com/mujer-hallada-en-carrito-de-superm

23 Fantásticos Disfraces de Halloween de Heidi Klum
columnadigital.com/23-fantasticos-disfraces-de-hallow

México planea coorganizar otro Mundial.
columnadigital.com/mexico-planea-coorganizar-otro-mun

Guardia de prisión condenado por muerte racial
columnadigital.com/guardia-de-prision-condenado-por-m

PUBLICIDAD



Columna Digital

Escucha las noticias mientras manejas o cocinas.

Cada nota, leída en voz alta en unos 3 minutos. Solo toca el botón Escuchar.

Escuchar

Pruébalo hoy ›
columnadigital.com

ESTILO

Cómo organizar compras y comer saludable con poco presupuesto

> «La lista, el menú y el aprovechamiento de los ingredientes funcionan como herramientas de presupuesto.»
>
> American Heart Association
>
> Cita recogida por Infobae. Columna Digital

Planificar menús, comparar precios y elegir productos versátiles permite mantener una alimentación saludable sin exceder el presupuesto, según recomendaciones de organismos de salud y nutrición.

REDACCIÓN

Comer saludable sin gastar de más es posible si se planifican

INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE INFOBAE

Las compras, se eligen productos que sirvan para varias preparaciones y se aprovechan los alimentos antes de que pierdan calidad. Diversas instituciones de salud y nutrición coinciden en que la organización previa es clave para lograrlo.

El método recomendado consiste en pensar los menús de la semana, revisar lo que ya se tiene en casa y hacer una lista detallada antes de ir al supermercado. Así se evitan compras impulsivas y se reduce el desperdicio de alimentos, lo que ayuda a mantener el gasto bajo control.

Planificar el menú semanal y la lista de compras. La planificación comienza antes de escribir la lista: conviene pensar en desayunos, almuerzos, cenas y meriendas para varios días, revisando primero los ingredientes disponibles en la cocina. Este inventario evita comprar productos duplicados y permite priorizar el uso de alimentos perecederos en las recetas previstas.

Una base de legumbres, arroz, avena, huevos, pastas, verduras y frutas ofrece alternativas para organizar platos distintos usando los mismos ingredientes. Preparaciones como sopas, ensaladas o guisos permiten aprovechar componentes de mayor costo en varias porciones, y cocinar de más para guardar una parte facilita el aprovechamiento y ahorra tiempo.

Elegir productos versátiles y comparar precios. Seleccionar productos que sirvan para varias preparaciones ayuda a maximizar su uso y reducir el gasto. La American Heart Association recomienda considerar versiones congeladas, enlatadas o secas de frutas y verduras, siempre que tengan bajo contenido de sodio y sin azúcares añadidos.

Comparar el precio por peso o por unidad permite evaluar envases y marcas con una referencia común, y los productos a granel pueden reducir el costo unitario, aunque requieren espacio de guardado y un plan para consumirlos antes de que se deterioren. La fruta y verdura de estación suele ser más accesible, aunque el ahorro depende del producto y la zona.

Evitar compras impulsivas y aprovechar lo adquirido. Una lista de compras basada en el menú semanal ayuda a limitar la incorporación de productos no previstos y a evitar compras innecesarias. La Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos sugiere adquirir únicamente lo que se prevé utilizar y revisar primero la alacena, el refrigerador y el congelador para reducir el desperdicio y contener el gasto.

Preparar una comida y usarla en dos ocasiones distintas, como transformar una legumbre cocida en ensalada o en guiso, permite variar los platos sin repetir exactamente la misma receta. La American Heart Association recomienda no asumir que una oferta o cupón siempre es la mejor alternativa, ya que el producto puede no ajustarse al menú ni a los criterios nutricionales del hogar.

Beneficios de la organización en la alimentación. Un estudio realizado en una comunidad de bajos ingresos del noreste de Connecticut encontró que quienes elaboraban un plan de comidas y una lista antes de comprar, o leían las etiquetas, tendían a tener una mejor calidad de dieta, según indicadores de frecuencia de consumo y preferencias declaradas.

Las recomendaciones de organismos de salud señalan que una alimentación equilibrada depende de cantidades realistas, productos versátiles y una preparación que permita aprovechar lo adquirido antes de que pierda calidad.

¿Cómo planificar un menú saludable con bajo presupuesto?. Conviene pensar en los menús de la semana, revisar qué ingredientes ya se tienen en casa y organizar una lista de compras basada en esas comidas previstas. Así se calculan mejor las cantidades y se evita comprar productos innecesarios.

¿Qué productos elegir para varias preparaciones?. Se recomienda una base de legumbres, arroz, avena, huevos, pastas, verduras y frutas, que pueden usarse en diferentes platos como sopas, ensaladas o guisos. Las versiones congeladas, enlatadas o secas también son útiles, siempre que tengan bajo sodio y sin azúcares añadidos.

¿Cómo evitar compras impulsivas en el supermercado?. Hacer una lista detallada antes de ir al supermercado, basada en el menú semanal, ayuda a limitar las compras a lo necesario. Revisar primero la despensa y el refrigerador también evita duplicar productos y reduce el desperdicio.

¿Qué método seguir para conservar mejor los alimentos?. Organizar los alimentos en la despensa, refrigerador y congelador permite identificar lo que debe consumirse primero. Cocinar porciones mayores y reservar una parte para otra comida ayuda a aprovechar mejor lo adquirido antes de que pierda calidad. Fuentes: Infobae; MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina de EE; Lancet (London, England) (2024), vía PubMed.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/como-organizar-compras-comer-saludable-p…

ESTILO

Nueve hábitos avalados por la ciencia para cuidar la piel y atenuar signos de envejecimiento

Diversas investigaciones y recomendaciones de expertos en dermatología y salud respaldan la existencia de hábitos cotidianos que pueden contribuir a que la piel luzca más saludable, retrasando la aparición de señales visibles de envejecimiento como arrugas y manchas.

Aunque el envejecimiento es un proceso natural, adoptar rutinas específicas puede hacer que este ocurra de forma más lenta y funcional, permitiendo mantener una apariencia fresca y cuidada por más tiempo.

Los nueve hábitos que recomiendan los expertos. El uso diario de humectantes, preferentemente con ácido hialurónico o glicerina, ayuda a mantener la hidratación de la piel y reduce la visibilidad de arrugas y líneas de expresión, según Harvard Health Publishing.

El protector solar es indispensable durante todo el año, incluso en días nublados o en interiores, ya que la radiación y la luz de pantallas pueden afectar la piel. Se recomienda un factor de protección solar (FPS) de al menos 30.

La actividad física regular, especialmente ejercicios de fuerza, no solo mejora la salud general sino que también estimula la circulación y el sistema inmune, lo que favorece una apariencia más joven. La Organización Mundial de la Salud sugiere al menos 30 minutos de ejercicio diario y de 2 a 3 sesiones de fuerza por semana.

Incorporar antioxidantes en la dieta y en productos tópicos protege la piel de los daños ambientales y de los radicales libres. La vitamina C es uno de los antioxidantes más recomendados para mantener el brillo y la uniformidad del tono de piel.

Dejar de fumar y reducir el consumo de alcohol es fundamental, ya que ambos aceleran el envejecimiento cutáneo y favorecen la aparición de arrugas más marcadas, según la American Academy of Dermatology.

Evitar productos irritantes para la piel es clave: si un cosmético provoca ardor o irritación, debe dejar de usarse, pues la irritación constante

Continúa en la página 30
columnadigital.com/nueve-habitos-avalados-ciencia-lucir-10-…

ESTILO

Expertos recomiendan cenar al menos tres horas antes de dormir

REDACCIÓN

Terminar la cena al menos tres horas antes de dormir es la principal recomendación de especialistas en longevidad y nutrición para favorecer la salud metabólica y la calidad del sueño, de acuerdo con investigaciones y opiniones de expertos en el tema.

Esta práctica ayuda a respetar los ritmos circadianos y puede asociarse con una mayor esperanza de vida, según estudios publicados y declaraciones de especialistas como Valter Longo y Adam Collins.

Qué dicen los expertos sobre la hora de la cena. Valter Longo, director del Instituto de Longevidad de la Universidad del Sur de California, recomienda terminar la cena al menos tres horas antes del momento en que se planea dormir. Por ejemplo, si alguien suele acostarse a la medianoche, la cena debería concluir antes de las 9 pm.

Esta sugerencia se basa en que cenar tarde puede interferir con los ritmos circadianos, alterar el sueño y afectar la forma en que el cuerpo procesa las calorías. Adam Collins, profesor asociado de nutrición de la Universidad de Surrey, añade que restringir las comidas a un intervalo de 12 horas o menos durante el día puede favorecer la salud metabólica y la pérdida de peso.

Evidencia científica y estudios recientes. Un estudio longitudinal con casi 3,000 adultos mayores en Reino Unido, publicado en Communications Medicine, encontró que quienes cenaban y desayunaban temprano presentaban menores índices de mortalidad y enfermedades físicas y psicológicas, en comparación con quienes retrasaban estas comidas.

Un ensayo clínico iniciado en 2025 por la National Taiwan Normal University sugiere que cenar temprano (entre 17:30 y 19:00 horas) mejora la regulación de la glucosa y la calidad del sueño, en comparación con cenar tarde (20:30–22:00 horas).

Además, una investigación publicada en PLoS One en agosto de 2024 concluyó que cenar tarde y aumentar la frecuencia de comidas se asocia con una peor calidad del sueño.

Consejos prácticos para la cena. Los expertos recomiendan una cena ligera, basada principalmente en alimentos vegetales y moderada en pescado, evitando azúcares y grasas saturadas.

Valter Longo sugiere mantener el periodo de alimentación dentro de un margen de 12 horas diarias y priorizar una cena temprana para permitir un ayuno nocturno adecuado.

Si no es posible cenar temprano, es importante evitar prolongar la ingesta de alimentos durante toda la noche y procurar que la cena no sea abundante en calorías, especialmente si no se realizará actividad física posterior.

En el caso de personas que realizan ejercicio de resistencia, una cena con carbohidratos y proteínas puede ser útil para la recuperación muscular, siempre dentro de una ventana de alimentación razonable.

Diferencias culturales en la hora de la cena. Las costumbres sobre la hora de la cena varían significativamente entre países. En Estados Unidos se suele cenar temprano, mientras que en España e Italia la cena es más tardía.

En Reino Unido, la hora de la cena puede estar relacionada incluso con factores sociales, como la clase, y en algunos lugares se considera más distinguido cenar tarde.

¿Cuál es la mejor hora para cenar según los expertos?. Los especialistas recomiendan terminar la cena al menos tres horas antes de dormir, adaptando la hora exacta a la rutina personal; por ejemplo, si se duerme a medianoche, se sugiere cenar antes de las 9 pm.

¿Por qué es importante cenar al menos tres horas antes de dormir?. Cenar temprano ayuda a respetar los ritmos circadianos, mejora la calidad del sueño y favorece la regulación metabólica, lo que puede contribuir a una mejor salud general.

¿Cómo afecta la hora de la cena a la longevidad?. Estudios indican que quienes cenan y desayunan temprano presentan menores índices de mortalidad y enfermedades, mientras que retrasar estas comidas se asocia con mayor riesgo de problemas de salud y menor esperanza de vida.

¿Qué diferencias culturales existen en la hora de la cena?. En Estados Unidos se cena temprano, en Italia y España más tarde, y en Reino Unido la hora puede estar influida por factores sociales. Estas diferencias reflejan tradiciones y estilos de vida diversos. Fuentes: GQ México; Ageing research reviews (2024), vía PubMed.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/expertos-recomiendan-cenar-menos-tres-ho…

ESTILO

Películas de terror con calificación perfecta para Halloween

REDACCIÓN

Con la llegada de Halloween, los maratones de películas de terror se vuelven una tradición para quienes buscan emociones fuertes y buenas historias. Algunas producciones han recibido críticas tan favorables que alcanzaron el 100% en el Tomatometer de Rotten Tomatoes, un logro poco común en el género del terror. Ese indicador mide el porcentaje de reseñas positivas de la crítica especializada y no incluye la opinión del público, que el sitio recoge por separado.

Desde clásicos hasta estrenos recientes, estas películas ofrecen una variedad de temáticas, estilos y procedencias, convirtiéndose en recomendaciones ideales para disfrutar durante la temporada de Halloween.

Las películas con 100% de calificación. Entre las cintas que la selección de GQ México incluyó con 100% se encuentra

Continúa en la página 30
columnadigital.com/peliculas-terror-calificacion-perfecta-h…

ESTILO VIENE DE LA PÁGINA 29

Películas de terror con calificación perfecta para Halloween

REDACCIÓN

The Cycle (2026), recomendada incluso por Stephen King. La historia sigue a Meg, una antropóloga forense que investiga la misteriosa desaparición de su padre, descubriendo secretos oscuros tras encontrar su cuerpo décadas después. Al 28 de octubre de 2026, sin embargo, Rotten Tomatoes registra para esta película un 95% de reseñas positivas, por lo que ya no conserva la calificación perfecta.

His House es otra película con calificación perfecta. Esta producción británica narra la experiencia de una pareja de migrantes que, tras huir de la guerra en Sudán, enfrentan fenómenos paranormales en su nueva casa en el Reino Unido, mientras luchan por no ser deportados.

One Cut of the Dead, dirigida por Shin'ichirô Ueda, es una propuesta japonesa que mezcla el terror con la comedia y el cine de zombies, sorprendiendo con su originalidad y frescura en el género.

Otras opciones destacadas para Halloween. Además de las cintas con calificación perfecta, otras películas han recibido valoraciones sobresalientes. Halloween (97%) es un clásico de los años 70 que consolidó el subgénero slasher, mientras que The Wailing (99%) ofrece una inquietante historia de misterio y fuerzas sobrenaturales en un pueblo de Corea.

Under the Shadow (99%), ganadora del BAFTA, presenta una historia ambientada en Teherán durante los años 80, donde una madre y su hija enfrentan una presencia oscura en su hogar en medio de la violencia social.

Get Out (98%), dirigida por Jordan Peele, explora el terror psicológico y social a través de la historia de un joven afroamericano que visita a la familia de su novia, descubriendo un inquietante secreto.

Recomendaciones para un maratón temático. Para quienes buscan organizar un maratón de Halloween, estas películas ofrecen un recorrido por diferentes estilos y culturas dentro del terror: desde la tensión psicológica de The Babadook (98%) y The Ring (98%), hasta el homenaje a los slashers en Campamento Miasma (94%).

La selección incluye tanto producciones independientes como éxitos internacionales, permitiendo explorar el género desde perspectivas variadas y con historias que abordan desde lo sobrenatural hasta temáticas sociales y personales.

Fuentes: GQ México.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/peliculas-terror-calificacion-perfecta-h…

ESTILO VIENE DE LA PÁGINA 29

Nueve hábitos avalados por la ciencia para cuidar la piel y atenuar signos de envejecimiento

> «La piel se va volviendo más y más seca con la edad, y eso puede hacer que las arrugas, líneas de expresión y signos de la edad se hagan más evidentes.»
>
> **Harvard Health Publishing**
>
> Cita recogida por GQ México. **Columna Digital**

INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE GQ MÉXICO

Expertos y estudios científicos coinciden en que ciertos hábitos diarios pueden ayudar a atenuar arrugas, manchas y otros signos de envejecimiento, mejorando la salud y apariencia de la piel.

REDACCIÓN

abordar problemas concretos como manchas o arrugas, ya que no todos los productos son efectivos para todas las necesidades.

Prestar atención a zonas como cuello, manos y el contorno de ojos es importante, ya que ahí también se manifiestan signos de envejecimiento. Se recomienda aplicar protector solar y productos hidratantes en estas áreas.

El microneedling, realizado por profesionales, puede estimular la producción de colágeno y ayudar a tratar arrugas, según Harvard Health Publishing. Sin embargo, debe realizarse únicamente con expertos para evitar daños.

La importancia de la dieta y el descanso. Una alimentación rica en antioxidantes, frutas, verduras, frutos secos, legumbres y alimentos con bajo índice glucémico contribuye a una piel más saludable y a la reducción de los signos de envejecimiento, según una revisión publicada en Nutrition.

Evitar dietas altas en grasas, azúcares refinados y aditivos, así como mantener una adecuada hidratación, son prácticas que favorecen la salud de la piel.

Dormir entre 7 y 9 horas por noche es esencial, ya que la falta de sueño puede acelerar el envejecimiento, provocar ojeras, piel opaca y arrugas más pronunciadas. Se recomienda mantener un horario regular de descanso.

Cuidados diarios y precauciones. Los expertos señalan que el cuidado de la piel no debe limitarse al rostro: el cuello y las manos requieren la misma atención para prevenir manchas y arrugas.

Antes de incorporar productos o procedimientos nuevos, es recomendable consultar a un dermatólogo para elegir las opciones más adecuadas según el tipo de piel y las necesidades individuales.

El microneedling, aunque efectivo para estimular el colágeno, debe realizarse solo bajo supervisión profesional, ya que un mal uso puede causar daños permanentes.

¿Cuáles son los hábitos que ayudan a verse más joven según la ciencia?. Usar humectante y protector solar a diario, hacer ejercicio regularmente, incorporar antioxidantes en la dieta y productos tópicos, dejar de fumar y reducir el alcohol, evitar productos irritantes, usar productos antiedad específicos, cuidar cuello, manos y ojos, considerar microneedling con expertos y dormir suficiente.

¿Cómo puedo reducir las manchas y arrugas de la piel de forma natural?. Aplicar protector solar diariamente, usar productos con antioxidantes como la vitamina C, mantener la piel hidratada, evitar fumar y puede dañar la piel y hacer que luzca mayor.

Utilizar productos antiedad específicos, bajo orientación de un dermatólogo, permite reducir el alcohol, y seguir una dieta rica en frutas, verduras y alimentos con bajo índice glucémico.

¿Qué cuidados diarios son recomendados para mantener la piel saludable?. Limpiar e hidratar la piel todos los días, aplicar protector solar, evitar productos irritantes, cuidar zonas como cuello y manos, y mantener una dieta equilibrada e hidratación adecuada.

¿Es posible retrasar el envejecimiento sin cirugías o tratamientos invasivos?. Sí, mediante hábitos como protección solar, hidratación, alimentación saludable, ejercicio regular, descanso suficiente y evitando fumar y el exceso de alcohol, se puede ralentizar el envejecimiento de la piel sin recurrir a procedimientos invasivos.

Fuentes: GQ México; MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina de EE; Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.) (2024), vía .

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/nueve-habitos-avalados-ciencia-lucir-10-…

ESTILO

Marcas de moda visten de rosa en octubre por el cáncer de mama

REDACCIÓN

Durante octubre, el color rosa se convierte en el protagonista de la moda y la belleza para recordar la importancia de la detección temprana del cáncer de mama y promover la autoexploración.

Varias marcas internacionales han lanzado este mes colecciones y productos especiales en rosa, destinando parte o la totalidad de sus ventas a organizaciones que luchan contra esta enfermedad.

Colecciones y productos solidarios en rosa. Marcas reconocidas como GUESS Watches, Estée Lauder, Simorra y Clinique han presentado en octubre ediciones limitadas de productos en tonos rosas, sumándose a la campaña de concientización sobre el cáncer de mama.

GUESS Watches lanzó la colección cápsula Sporting Pink y Sparkling Pink, dos relojes con detalles en rosa que buscan recordar la importancia de cuidar la salud y prestar atención a la autoexploración.

Estée Lauder participa con una edición especial de su serum Advanced Night Repair llamada Pink Horizon, cuyo diseño rinde homenaje a las mujeres en su lucha contra el cáncer de mama; además, la marca donará el 20% de las ventas de esta edición a la Breast Cancer Research Foundation.

Simorra presentó la camiseta Carina, una prenda rosa de manga larga, y destinará el 100% del beneficio neto de sus ventas en octubre a FUCAM, A.C., organización que brinda atención especializada a mujeres con cáncer de mama.

Clinique, por su parte, ofrece una edición limitada de su hidratante Dramatically Different Moisturizing Lotion+ con un llavero alusivo a la causa, donando el 100% de las ventas de estos productos rosas a las fundaciones FUCAM, Alma, Cruz Rosa Guadalajara y Cruz Rosa Monterrey.

Moda y belleza como plataformas de concientización. Las campañas de octubre rosa en la industria de la moda y la belleza buscan no solo impulsar tendencias, sino también generar visibilidad sobre la importancia de la detección oportuna del cáncer de mama.

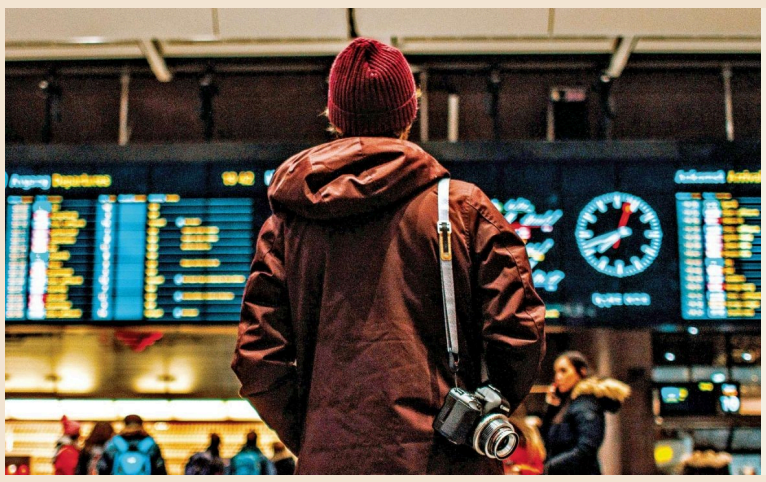
Estas iniciativas recuerdan que el autocuidado, la prevención y el acceso a una atención médica oportuna pueden marcar la diferencia en la lucha contra esta enfermedad.

Lo que recomiendan los expertos en concientización. Expertos internacionales han señalado la necesidad de campañas de concientización sobre el cáncer de mama dirigidas a toda la población adulta, especialmente en países de ingresos bajos y medios.

Entre las recomendaciones se encuentran promover la autoexploración, combinar programas de detección temprana con exámenes clínicos y mamografías, y fomentar estrategias de vigilancia intensiva para mujeres con alto riesgo.

También se destaca la importancia de adaptar las campañas y programas de detección a las condiciones socioeconómicas de cada región y la necesidad de estudios clínicos sobre métodos alternativos de detección donde los recursos sean limitados. Fuentes: Quién; International journal of cancer (2021), vía PubMed.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/marcas-moda-visten-rosa-octubre-cancer-m…



PUBLICIDAD

DTM

Viaja mejor desde antes de despegar.

Destinos, aerolíneas y consejos prácticos para ahorrar tiempo y dinero en cada viaje.

Planea tu próximo viaje ›

dimensionturistica.com

EN BREVE · ESTILO Y MODA



Limonada con menta, lima y hielo, una bebida sin alcohol. FOTO: AS_PHOTOGRAPHY / PIXABAY, PIXABAY CONTENT LICENSE

ESTILO

La Generación Z reduce su consumo de alcohol por nuevas prioridades

Jóvenes de la Generación Z están optando por beber menos alcohol, impulsados por factores que van más allá de la...

EN BREVE · ESTILO Y MODA



Anna Díaz. FOTO: MARLENE LANDU / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0

ESTILO

Anna Díaz deslumbra con falda midi y tacones en el FICM 2026

La actriz Anna Díaz destacó en el Festival Internacional de Cine de Morelia 2026 con un estilismo minimalista y...

EN BREVE · ESTILO Y MODA

ESTILO

Latin Grammys 2026: fecha, sede y artistas confirmados

La ceremonia de los Latin Grammys 2026 se celebrará el 12 de noviembre en la MGM Garden Arena de Las Vegas, con Daddy Yankee como Persona del Año y presentaciones de artistas destacados. La...

ESTILO

Cinco posturas de yoga que fortalecen el core mejor que los abdominales clásicos

Varias posturas de yoga activan el core de forma más completa que los abdominales tradicionales, mejorando fuerza, equilibrio y movilidad según expertos en fisioterapia y medicina. Diversas posturas requieren control, estabilidad y coordinación, involucrando más grupos musculares y aportando beneficios adicionales como equilibrio y movilidad mejorados. Expertos en fisioterapia y medicina resaltan que la práctica...

Deportes

DEPORTES

Salomón Rondón suma 13 goles con Pachuca en un torneo de Liga MX



Salomón Rondón. FOTO: HAYDEN SCHIFF FROM CINCINNATI, USA / WIKIMEDIA, CC BY 2.0

Salomón Rondón suma 13 goles con Pachuca en un torneo de Liga MX

Cifras clave

13
goles de Salomón Rondón en el torneo

12
partidos disputados por Rondón en el torneo

989
minutos jugados por Rondón en el torneo

1.08
media de goles/asistencias por partido de Rondón

Fuente: 24 Horas.

Columna Digital

INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE 24 HORAS

Salomón Rondón alcanzó 13 goles en un solo torneo de Liga MX con Pachuca, con una eficiencia que lo coloca como el delantero con mejor promedio minuto/gol del certamen.

REDACCIÓN

Salomón Rondón, delantero venezolano del Club de Futbol Pachuca, alcanzó la cifra de 13 goles en un solo torneo de Liga MX, sumando tanto la Fase Regular como la Fase Final del Apertura 2026.

El atacante ha sido pieza central en el esquema ofensivo de los Tuzos, destacando por su eficiencia y por anotar en partidos de alta exigencia ante rivales como los Rayados de Monterrey.

Las cifras del rendimiento de Rondón. En 12 partidos disputados, Salomón Rondón suma 13 anotaciones en 989 minutos en cancha, lo que equivale a una participación directa en gol cada 76 minutos jugados. Su media es de 1.08 goles o asistencias por encuentro.

Con este promedio, Rondón se posiciona como el delantero con mejor relación minuto/gol del certamen, superando los registros de otros atacantes consolidados en la Liga MX.

Aportación en partidos decisivos. Rondón ha respondido en escenarios de mayor exigencia, aportando anotaciones decisivas en duelos frente a equipos de jerarquía, como su gol ante los Rayados de Monterrey en el Estadio BBVA.

Su presencia física, capacidad para jugar de espaldas, dominio del juego aéreo y frialdad al definir han transformado el ataque de Pachuca y reforzado sus argumentos en la lucha por el título.

Próximo partido de Pachuca. El Club de Futbol Pachuca tiene programado su siguiente encuentro en casa ante Cruz Azul, con boletos disponibles en puntos de venta, Tuzo Plaza y en línea.

El equipo buscará mantener el impulso con Rondón como referente ofensivo mientras continúa su participación en la fase final del torneo. Fuentes: 24 Horas.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/salomon-rondon-suma-13-goles-pachuca-tor…

DEPORTES

Chivas suma cuatro partidos sin ganar y complica su pase a la Liguilla

REDACCIÓN

Chivas suma cuatro partidos sin ganar y complica su pase a la Liguilla

Cronología

- **Jornada 8 (Apertura 2026)**
  Chivas vence 3-0 a Pumas de la UNAM, última victoria registrada
- **20 de octubre de 2026**
  Chivas suma cuatro partidos sin ganar y se mantiene en cuarto lugar
- **22 de noviembre de 2026**
  Finaliza la fase regular del Apertura 2026

Fuente: Marca.

Columna Digital

INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE MARCA

Las Chivas del Guadalajara atraviesan una crisis deportiva en el Apertura 2026, al acumular cuatro partidos consecutivos sin ganar y complicar su camino hacia la Liguilla. El equipo dirigido por Gabriel Milito se mantiene en el cuarto lugar general con 20 puntos, tras cinco victorias, cinco empates y dos derrotas, pero su rendimiento reciente ha encendido las alarmas dentro del club.

El último triunfo de Chivas fue en la Jornada 8, cuando vencieron 3-0 a Pumas de la UNAM en el estadio Akron, rompiendo entonces una racha positiva de siete juegos sin derrota. Desde ese momento, el equipo ha sumado tres empates y una derrota, lo que ha generado preocupación ante la cercanía de la fase final del torneo.

Lesiones afectan el rendimiento del equipo. El plantel de Chivas ha sido golpeado por múltiples lesiones en jugadores clave, lo que ha limitado las opciones de Gabriel Milito para conformar su once titular.

La ausencia de estos elementos ha sido un factor relevante en los recientes resultados, ya que el equipo ha tenido que ajustar su alineación y recurrir a jugadores menos habituales en partidos decisivos.

El cierre del Apertura 2026 y la presión por clasificar. Restan cinco partidos para el final de la fase regular del Apertura 2026, que concluye el 22 de noviembre. Aunque Chivas no está en riesgo inmediato de quedar eliminado, una mala racha podría complicar su clasificación a la Liguilla si no suma puntos en los próximos encuentros.

El exfutbolista Juan Carlos 'Topo' Valenzuela, en su primera intervención en el programa 'Cuadro Titular' de FOX ONE, calificó la situación como una crisis de resultados y señaló que, ante la cercanía de la Liguilla, el equipo debe buscar la victoria 'como sea', incluso si es necesario modificar su estilo de juego.

Qué sigue para Chivas en el torneo. Con un mes restante de competencia, el regreso paulatino de los lesionados podría ser clave para que Chivas recupere su mejor versión y asegure su lugar en la fiesta grande del futbol mexicano. El equipo enfrenta un horizonte complicado, pero el objetivo sigue siendo sumar puntos valiosos en las jornadas finales.

Fuentes: Marca.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/chivas-suma-cuatro-partidos-ganar-compli…

EN BREVE · DEPORTES

DEPORTES

El Triatlón de Pueblos Mágicos deja más de 13 millones de pesos en Cozumel

La primera edición del Triatlón de Pueblos Mágicos en Cozumel generó una derrama turística preliminar superior a...

Columna Digital

ESTA EDICIÓN

95 notas de la Redacción del 20 de octubre de 2026: 86 completas y 9 en breve con su código QR, con 73 infografías. Cada nota lleva un código QR que abre su versión web, con fuentes y actualizaciones.

Puedes compartir y reenviar esta edición libremente, completa y sin modificaciones. Para republicar notas sueltas, consulta columnadigital.com/republicar.

Redacción Columna Digital. Es posible que en la preparación de esta edición se hayan usado herramientas de inteligencia artificial para reunir fuentes, procesar datos, corregir y/o redactar textos, bajo la supervisión del equipo de Redacción.

Republicar

EL BOLETÍN DE COLUMNA DIGITAL

Lo más importante del día en su correo, cada mañana, con el criterio de nuestra Redacción. Gratis.
columnadigital.com/boletin

NOTICIAS AL MINUTO

Las notas de esta edición siguen actualizándose en la web. Active las alertas para las noticias de última hora.
columnadigital.com

NUESTROS COLUMNISTAS

Todas las columnas de opinión, cada día, con sus autores.
columnadigital.com/columnas

EDICIONES ANTERIORES

Todas las ediciones en PDF, día por día.
columnadigital.com/edicion/archivo

LO MÁS LEÍDO

1. Artistas locales protestan por restricciones en espacios públicos durante el Cervantino Alrededor de 50 artistas locales realizaron protestas en el Teatro Juárez por la exclusión de creadores y la... Pág. 25
2. Grupo Xcaret apuesta por Canadá y Brasil para cerrar 2026 Grupo Xcaret reporta un año positivo, ampliando su enfoque a los mercados de Canadá y Brasil, con una oferta... Pág. 2
3. Call of Duty: Mobile lanza evento de Día de Muertos 2026 El juego Call of Duty: Mobile presenta el evento especial 'Día De Tu Muerte' con recompensas temáticas inspiradas... Pág. 16
4. GTA 6: récords de preventa y diferencias entre ediciones estándar y Ultimate Rockstar Games confirmó los precios y contenidos de las dos ediciones de GTA 6, que ya registra cifras históricas... Pág. 5
5. Gobierno francés impone toques de queda en zonas céntricas por disturbios Autoridades establecieron toques de queda y prohibiciones de manifestaciones en áreas específicas de París, Lyon,... Pág. 8
6. El aeropuerto de Tulum pierde rutas y pasajeros internacionales El aeropuerto de Tulum enfrenta la suspensión de rutas y baja preferencia entre viajeros y aerolíneas, mientras... Pág. 11
7. El cardiólogo Aurelio Rojas advierte sobre el consumo moderado de aceite de oliva El cardiólogo Aurelio Rojas señala que, aunque el aceite de oliva es beneficioso para la salud cardiovascular, su... Pág. 26
8. XUPER TV Conecta: riesgos de la app para ver deportes en vivo El interés por XUPER TV Conecta crece entre quienes buscan ver deportes y series sin pagar suscripciones, pero... Pág. 15
9. Rusia envía a opositores deportados por Occidente a la guerra Pág. 4
10. Spotify lanza membresías pagadas para podcasts con beneficios exclusivos Pág. 16
11. Estudio: el café transforma la microbiota y puede mejorar aspectos de la salud mental Pág. 20
12. Abre convocatoria al Reconocimiento a la Innovación Turística 2027 en México Pág. 27
13. El Colegio Americano de Cardiología desaconseja pruebas de esfuerzo rutinarias antes de ejercicio suave Pág. 20
14. WhatsApp prueba mostrar los Estados sobre Chats en México Pág. 17
15. Descubren el mecanismo molecular detrás del dolor muscular por estatinas Pág. 20
16. Un estudio confirma la seguridad de la dieta DASH en pacientes hipertensos medicados Pág. 21
17. Nueve hábitos avalados por la ciencia para cuidar la piel y atenuar signos de envejecimiento Pág. 29
18. Expertos recomiendan cenar al menos tres horas antes de dormir Pág. 29
19. Cómo cocinar verduras al vapor sin que queden blandas ni insípidas Pág. 26
20. Zespri lanza su kiwi rojo en Europa tras 15 años de desarrollo Pág. 27
21. Abren registro para Prepa en Línea-SEP 2026 del 19 al 28 de octubre Pág. 3
22. Paradisus Cancún reabre tras renovación de 50 millones de euros Pág. 2
23. Florida emite orden de arresto contra Raúl Castro; Rusia respalda al exlíder cubano Pág. 2
24. Latam analiza oportunidades tras flexibilización aérea en Argentina, sin decisión sobre vuelos domésticos Pág. 10
25. Entra en vigor la Ley de Economía Digital: pagos digitales y cuentas bancarias simplificadas Pág. 13
26. La APK de XUPER TV solicita permisos que podrían permitir acceder a fotos y otras apps en tu celular Pág. 17
27. Frente frío número 2 deja 10 muertos y graves daños en Veracruz, Tabasco y Oaxaca Pág. 3
28. Microsoft lanza Guardian Agents para vigilar a otros agentes de IA Pág. 17
29. Apple limita la compra de iPhone Duo a dos unidades por cliente Pág. 16
30. Samsung lanza One UI 9 con Android 17 para el Galaxy A56 Pág. 15

ÍNDICE

Lo más importante	2
México	6
Estados	6
Internacional	7
Negocios	10
Mercados	11
Tecnología	15
Salud	20
Cultura	24
Gastronomía	26
Viajes	27
Estilo y moda	29
Deportes	31

HACE UN AÑO EN COLUMNA DIGITAL

Lunes 20 de octubre de 2025

¿Cuánto será el precio de museos en México?
columnadigital.com/cuanto-sera-el-precio-de-museos-en

Gobierno de Puebla denuncia ataque de bots.
columnadigital.com/gobierno-de-puebla-denuncia-ataque

La política enfrenta retos visibles y letales.
columnadigital.com/la-politica-enfrenta-retos-visible

UE no prevé nuevos aranceles a Colombia.
columnadigital.com/ue-no-preve-nuevos-aranceles-a-col

Petro provoca a Trump para fortalecerse.
columnadigital.com/petro-provoca-a-trump-para-fortale

Scarlett Johansson luce un flequillo juvenil
columnadigital.com/scarlett-johansson-luce-un-flequil

¿Sergio Ramos deja México? Explicación aquí.
columnadigital.com/sergio-ramos-deja-mexico-explicaci

Senado de EE. UU. niega ley de financiación.
columnadigital.com/senado-de-ee-uu-niega-ley-de-finan

Nueva ruta turística en la bahía histórica
columnadigital.com/nueva-ruta-turistica-en-la-bahia-h

Pujols y Angels cesan negociación con manager
columnadigital.com/pujols-y-angels-cesan-negociacion-