Columna Digital

LUNES 23 DE NOVIEMBRE DE 2026 · CIUDAD DE MÉXICO · CHUBASCOS 19° / 13° (MET NORWAY) · EDICIÓN NÚM. 38 · COLUMNADIGITAL.COM

MÉXICO
Acosta Naranjo acusa a Sheinbaum de debilitar la autonomía del INE Pág. 8

INTERNACIONAL
El papa León XIV almuerza con 1,300 personas pobres en el Vaticano Pág. 14

DEPORTES
Aleksandre Topuria sufre lesión grave en el hombro en UFC Qatar Pág. 32

USD/MXN 19.0846 −0.31% · EUR/MXN 20.9563 −0.32% · EUR/USD 1.0984 +0.08% · S&P/BMV IPC 68,629.46 −0.12% · Petróleo WTI 83.47 +0.31% · Oro 3,612.50 −1.98% · S&P 500 6,910.39 −3.70%

LO ESENCIAL

MÉXICO
La Iglesia mexicana conmemora el centenario de la Guerra Cristera
La Iglesia católica en México inició el Año Jubilar por el centenario de la Guerra Cristera, llamando a evitar el resentimiento y a defender la libertad...
PÁGINA 3

POLÍTICA
Senado de México aprueba reformas para combatir la violencia de género y docente
El Senado aprobó reformas legales que amplían la protección contra la violencia de género y reconocen la violencia docente en centros educativos, enviando el dictamen a la...
PÁGINA 2

MÉXICO
Presupuesto para infraestructura educativa en México bajará 6% en 2027
El Instituto Mexicano para la Competitividad advierte que la reducción presupuestal agravará las carencias en instalaciones y tecnología en las escuelas públicas de educación básica...
PÁGINA 3

POLÍTICA
Acosta Naranjo acusa a Sheinbaum de debilitar la autonomía del INE
Guadalupe Acosta Naranjo acusa a la presidenta Claudia Sheinbaum de restaurar prácticas priistas y debilitar la autonomía del INE, tras un intercambio de señalamientos...
PÁGINA 8

MÉXICO
Aseguran 7.7 kilos de metanfetamina, ketamina y cannabis en aduana del AICM
Autoridades mexicanas decomisaron 7.7 kilos de drogas ocultas en envíos postales internacionales en la aduana del Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México, destinadas o...
PÁGINA 9

INTERNACIONAL
Explosión en barco ruso en Benghazi atribuida a posible ataque con dron
Un barco ruso sufrió una explosión en el puerto de Benghazi, Libia, atribuida a un posible ataque con dron; autoridades reportan heridos y aseguran que...
PÁGINA 3

INTERNACIONAL
Colombia: diez años del acuerdo de paz, avances y deudas
El acuerdo de paz firmado en 2016 entre el Estado colombiano y las FARC cumple una década con logros en la reducción de...
PÁGINA 4

ESTADOS
Asesinan a Fabiola Aguilar en Veracruz; suman 48 feminicidios en 2026
El asesinato de Fabiola Aguilar, estudiante de 24 años, eleva a 48 los feminicidios en Veracruz en 2026, generando indignación y exigencias de justicia en la...
PÁGINA 6

ESTADOS
Narcodrones espías en Nido de las Águilas vigilan a la Patrulla Fronteriza
Organizaciones criminales emplean drones en la colonia Nido de las Águilas, Tijuana, para monitorear a la Patrulla Fronteriza y facilitar cruces ilegales de migrantes hacia...
PÁGINA 5

INTERNACIONAL

La DEA lamenta muerte de militares mexicanos tras captura de 'El Chapo Isidro'

El director de la DEA expresó condolencias por los cuatro militares mexicanos fallecidos durante el operativo en Guasave que permitió la detención de 'El Chapo Isidro', considerado un líder clave del narcotráfico.

REDACCIÓN

El director de la Agencia Antidrogas de Estados Unidos (DEA), Terry Cole, expresó este domingo sus condolencias a las familias de los cuatro militares mexicanos que murieron durante el operativo realizado el viernes pasado en Guasave, Sinaloa, en el que fue capturado Fausto Isidro Meza Flores, alias 'El Chapo Isidro'.

En su mensaje, Cole reconoció el valor y sacrificio de los efectivos del Ejército mexicano y calificó la detención del capo como una 'victoria significativa' en la lucha contra el narcotráfico.

Lo que había pasado: El 21 de noviembre reportamos la captura de 'El Chapo Isidro' en Guasave, Sinaloa, la violencia desatada y su traslado a la Ciudad de México (Capturan a 'El Chapo Isidro' en Guasave; violencia y bloqueos en Sinaloa). La DEA y autoridades mexicanas destacaron la importancia del golpe al narcotráfico (La DEA felicita a México por la captura de 'El Chapo Isidro'), y se confirmó que la detención fue resultado de una operación conjunta (Capturan a 'El Chapo Isidro' en Sinaloa; autoridades mexicanas y de EU destacan golpe al narco).

El operativo en Guasave y sus consecuencias. La operación para capturar a 'El Chapo Isidro' se llevó a cabo la noche del viernes 20 de noviembre en Guasave, Sinaloa, y dejó un saldo de 11 muertos: cuatro militares mexicanos y siete presuntos integrantes de la organización criminal encabezada por Meza Flores.

Según la Secretaría de la Defensa Nacional (Sedena), los cuatro militares fallecidos se trasladaban para reforzar la seguridad cuando fueron atacados por miembros del grupo delictivo que intentaban evitar la captura de su líder. Además, diez elementos más de la Sedena resultaron heridos, seis de ellos con lesiones que no ponían en riesgo su vida, mientras que los otros cuatro requirieron atención médica especializada.

Durante el operativo participaron Fuerzas Especiales del Ejército Mexicano y la Guardia Nacional, y se logró la detención de ocho personas, entre ellas 'El Chapo Isidro' y dos de sus colaboradores.

Condolencias y reacciones oficiales. Diversas autoridades expresaron sus condolencias y reconocimientos tras la muerte de los militares mexicanos en el operativo de Guasave.

Su valentía y sacrificio nunca serán olvidados'.

La Sedena, por su parte, expresó sus condolencias y solidaridad a las familias de los militares fallecidos, asegurando que mantendrá un acompañamiento permanente y apoyo institucional para los deudos.

Identidad y homenaje a los militares caídos. Los cuerpos de dos de los militares fallecidos, originarios de Veracruz, llegaron este domingo al Aeropuerto Internacional Heriberto Jara Corona para ser entregados a sus familias.

El municipio de Jalcomulco reconoció a Luis Eduardo M. P., mientras que Tlapacoyan despidió al sargento Abraham López Aparicio, ambos recordados por su valor y servicio al país. Hasta el momento, la Sedena no ha difundido oficialmente la identidad de los cuatro elementos caídos.

Colaboración binacional y antecedentes del operativo. La captura de 'El Chapo Isidro' fue resultado de la colaboración entre autoridades mexicanas y estadounidenses, que compartieron inteligencia semanas antes del operativo.

Fuerzas estadounidenses sobrevolaron el área con drones autorizados por el gobierno mexicano y se interceptaron conversaciones del capo con familiares, lo que permitió ubicarlo en el sitio donde fue detenido.

Fausto Isidro Meza Flores era considerado uno de los diez criminales más buscados por autoridades de Estados Unidos, con una recompensa de hasta cinco millones de dólares por información que llevara a su captura.

Qué significa para México. La muerte de cuatro militares mexicanos en el operativo contra 'El Chapo Isidro' representa un alto costo humano en la lucha contra el narcotráfico, un fenómeno que ha impactado la

Continúa en la página 2
columnadigital.com/dea-lamenta-muerte-militares-mexicanos…

MERCADOS

PESO VS DÓLAR (USD/MXN)
19.0846 −0.31%



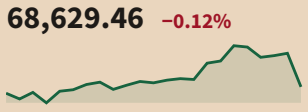
PESO VS EURO (EUR/MXN)
20.9563 −0.32%



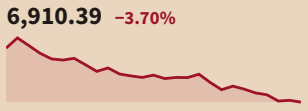
EURO VS DÓLAR (EUR/USD)
1.0984 +0.08%



S&P/BMV IPC
68,629.46 −0.12%



S&P 500
6,910.39 −3.70%



NASDAQ
22,617.73 −5.28%



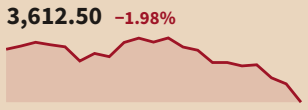
DOW JONES
48,147.33 −1.93%



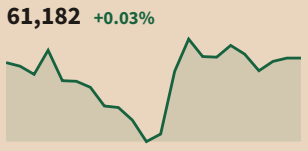
PETRÓLEO WTI
83.47 +0.31%



ORO (USD POR ONZA)
3,612.50 −1.98%



BITCOIN (USD)
61,182 +0.03%



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

MÉXICO

Nacional Monte de Piedad amplía plazo para recuperar prendas hasta el 6 de diciembre

Clientes del Nacional Monte de Piedad en México podrán recuperar prendas empeñadas o regularizar préstamos sin intereses adicionales hasta el 6 de diciembre de 2026.

REDACCIÓN



Nacional Monte de Piedad. FOTO: JOSÉ LUIZ / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0

El Nacional Monte de Piedad extendió hasta el 6 de diciembre de 2026 el plazo para que sus clientes puedan recuperar prendas empeñadas o regularizar sus préstamos sin pagar intereses adicionales, según informó la institución en un comunicado reciente.

Esta medida busca ofrecer más tiempo y facilidades económicas a quienes empeñaron artículos antes del 6 de octubre de 2025 y realizaron su último movimiento antes del 6 de mayo de 2026, permitiendo refrendos, reempeños o desempeños bajo condiciones especiales.

Qué cambia para los clientes.

Continúa en la página 3
columnadigital.com/nacional-monte-piedad-amplia-plazo-rec…

MÉXICO

Jubilarse en España en 2027 exigirá 37 años cotizados para el 100% de la pensión

A partir de enero de 2027 en España, quienes busquen el 100% de su pensión deberán acreditar 37 años cotizados; jubilarse antes puede reducir el pago de por vida.

REDACCIÓN



pension planning. FOTO: FRANTISEK_KREJCI / PIXABAY, PIXABAY CONTENT LICENSE

Esta nota explica los requisitos para la jubilación en España a partir de 2027, que no aplican en México, donde el sistema de pensiones es diferente y se rige por el IMSS y las Afores.

A partir del 1 de enero de 2027 en España, los trabajadores que deseen acceder al 100% de su pensión deberán acreditar al menos 37 años completos de cotización. Quienes se jubilen antes de esa fecha, con 36 años y seis meses cotizados, aún podrán obtener el monto íntegro, pero jubilarse después sin cumplir el nuevo requisito implicará una reducción permanente en la pensión mensual.

La economista María Lafuente advierte que elegir el momento de la jubilación puede significar la diferencia de hasta 500 euros al año en la pensión, dependiendo de la base reguladora y los años cotizados en España.

Continúa en la página 3
columnadigital.com/jubilarse-2027-exigira-37-anos-cotizad…

EN ESTA EDICIÓN

Opinión	2
Lo más importante	2
México	8
Estados	10
España	12
Internacional	14
Negocios	2
Mercados	
Tecnología	16
Salud	18
Cultura	22
Gastronomía	26
Viajes	28
Estilo y moda	30
Deportes	32
Pasatiempos	36

LO MÁS LEÍDO

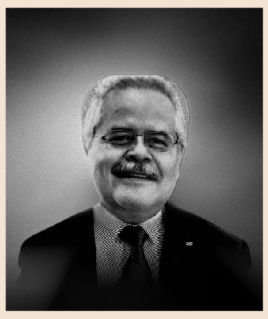
1. Nacional Monte de Piedad amplía plazo para recuperar prendas hasta el 6 de diciembre Pág. 3
2. Aleksandre Topuria sufre lesión grave en el hombro en UFC Qatar Pág. 32

70 notas de la Redacción del 22 de noviembre de 2026, 55 con infografía.

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

Javier Santiago Castillo

OPINIÓN · COLUMNISTA



INE: entre el vituperio y la legitimidad

Los hechos de corrupción en el INE han tenido repercusión en un doble sentido. Por un lado, sin duda alguna pusieron en riesgo su funcionalidad para cumplir con su responsabilidad constitucional de organizar las elecciones y, por otro han desatado una rijosa confrontación política, sin llegar todavía a una crisis de gobernabilidad.

Hasta el momento los actos de corrupción apuntan a un desmedido afán de enriquecerse, no se vislumbra intención de truquear las elecciones. Aunque, una corrupción sin freno pudiera haber desembocado en alteración de la voluntad ciudadana.

La confrontación política ha llevado a que desde el grupo en el poder el blanco sea la supuesta corrupción del pasado; al grado de proponer la creación de una Comisión Parlamentaria que investigue el fraude electoral de 2006. Cuando el expresidente Fox confesó que actuó ilegalmente para que Felipe Calderón ganara la presidencia. El fraude fue gubernamental, no desde la institución electoral.

Lo que sí ha sucedido es que la debilidad en la transparencia, opacidad y discrecionalidad administrativa en el INE se acentuó desde 2008 al desaparecer la Comisión de Administración, integrada por consejeros electorales encargada de dar seguimiento a la gestión administrativa. A partir de esa fecha los consejeros quedaron al margen durante las presidencias de Leonardo Valdéz y de Lorenzo Córdoba.

La cereza del pastel de la discrecionalidad y opacidad administrativa fue la reforma legal promovida por Morena y sus aliados para otorgarle a la presidencia la atribución de nombrar directamente a los titulares de las direcciones ejecutivas y de las unidades técnicas.

La supresión de la atribución del Consejo General de elegir a los altos funcionarios del INE rompió no sólo el equilibrio interno, sino que evitó una revisión más exhaustiva de los candidatos a ocupar altas responsabilidades y sobre todo a compartir la responsabilidad en los nombramientos.

Desde 1994 las cuotas en la elección de los consejeros electorales, a propuesta de los grupos parlamentarios, funcionaron para darle legitimidad al Consejo General del IFE-INE mientras existió y se respetó la pluralidad equilibrada en la Cámara de Diputados.

Posteriormente se formó un Comité Evaluador de los candidatos quespe para evitar las cuotas partidarias. Este procedimiento es demagógico, porque al final de cuentas eran los candidatos propuestos tras bambalinas por los partidos los que accedían a la responsabilidad. El procedimiento se ha ido a pique por la presencia de una coalición dominante, en que las minorías no pueden colocar ni un solo consejero.

En el caso de la elección de los consejeros locales la oposición sostiene que la mayoría de los consejeros del INE son filo morenistas y el grupo en el poder, incluyendo a la presidenta, Claudia Sheinbaum, descalifican al Consejo General durante la presidencia de Lorenzo Córdova, porque nombró a Guadalupe Taddei como consejera presidenta del Instituto Electoral de Sonora.

En ambos casos los discursos son falsos, pues todos los consejeros, los de antaño y los de ogaño, siempre han tenido una preferencia política. Eso es un derecho constitucional, lo indebido es favorecer ilegalmente a cualquier partido político, se les debe juzgar por sus actos.

Lo delicado del momento es que el INE, como institución, es blanco de las descalificaciones de todos los partidos y lamentablemente de la presidenta de la República, que buscan sacar raja para obtener simpatía del electorado acrecentando el descredito del organismo electoral. Tampoco los institutos electorales de los estados se salvan de la andanada de descalificaciones sin pruebas.

A lo anterior también contribuyen algunos medios de comunicación como Latinus, que acusa a la presidenta provisional del INE de haber entregado contratos millonarios a una de las empresas del oligopolio en la compra de materiales electorales para la elección de 2024 en Puebla.

La adquisición de esos materiales fue resultado de una licitación pública nacional y fue aprobado por el Comité de Adquisiciones que preside la Secretaría Ejecutiva. La presidencia del Instituto no participa en el proceso de decisión de las adquisiciones.

Los partidos están escupiendo al cielo, pues esa institución que vituperan hoy será la que mañana les otorgue legitimidad a sus triunfos. El escenario probable es que la 4T no logre mantener la mayoría calificada en la Cámara de Diputados, pero sí mantenga la mayoría simple. Lo cual beneficiará parlamentariamente a los partidos opositores.

Para colmo a las huestes descalificadoras se han sumado exconsejeros electorales y los ex presidentes del IFE-INE. Las posturas expresadas por estos últimos en la conferencia de prensa y en declaraciones posteriores de esta semana son ineficaces políticamente y contradictorias. Se puede coincidir en que se ha afectado la credibilidad y confianza en el INE.

Aunque, en un mismo párrafo demandan la elección de la presidenta del INE "...con estricto apego a la letra y el espíritu de la Constitución..." y al final argumentan "...son necesarias una serie de medidas de consenso, que incluyan una reconformación del propio Consejo General." En sus respuestas en la conferencia de prensa precisaron que había que sustituir a todo el Consejo General del INE. En declaraciones posteriores argumentaron que sólo habría que cambiar a tres consejerías. El argumento de que habrá crisis por el posible empate en el Consejo General es frívolo.

El centro de su argumentación gira en torno a lograr los nuevos nombramientos por consenso, aunque se viole la Constitución. Asumiendo que el velo de la deshonestidad hace poco presentables a varias consejerías que fueron electas conforme al procedimiento constitucional, expulsarlas violando la Constitución no es una alternativa saludable para enfrentar la crisis institucional.

En los hechos los expresidentes del IFE-INE defienden una postura política compartida por los partidos opositores, es su derecho hacerlo. Lo que ofende a la inteligencia es que se presenten como personas impolutas, adalides y oráculos de la verdad democrática y de una forma vergonzante se deslindan de simpatías o aspiraciones políticas.

Todos quienes hemos tenido responsabilidades electorales fuimos resultado de acuerdos políticos que tenían su origen en disposiciones legales. En el desempeño de nuestros encargos tuvimos acuerdos políticos. Hay quienes se condujeron deshonestamente, ni duda cabe. Hay quienes fueron genuflexos ante el poder, ni duda cabe. Hay quienes se desempeñaron con integridad, aún en minoría constante, buscando el bien de la República, ni duda cabe. Todos cometimos errores. Que cada quien responda por sus actos.

Así mismo, por la conducta de algunos altos funcionarios no puede hacerse responsable a toda una institución. El INE es más que Guadalupe Taddei y compañía, también es más que las diez consejerías que permanecen. El INE es, sobre todo, los miles de trabajadores del servicio profesional y administrativos definitivos o temporales, los consejeros locales y distritales comprometidos en organizar unas elecciones confiables a los que se sumarán miles de ciudadanos para recibir y contar los votos en las casillas.

El PAN impugnó ante el Tribunal Electoral la no expedición de la convocatoria para elegir a la presidenta del INE. Si el Tribunal ordena a la Cámara de Diputados expedir la convocatoria, como ya lo declaró el coordinador de Morena, lo hará en febrero, y los plazos del procedimiento pueden llevar a la designación hasta después de la realización de las elecciones.

La reacción del Consejo General se puede criticar, pero es encomiable, han logrado unanimidades antes impensables, iniciando con el nombramiento de la presidenta provisional, Blanca Yassahara Cruz García, poniendo en el centro lo esencial: recuperar la confianza con un trabajo profesional. Hoy operativamente no hay un retraso en las actividades para la organización de las elecciones. La remoción de funcionarios ligados a la expresidenta y algunas consejerías avanza, ya van más de sesenta renuncias.

La colegialidad en la conducción y la mesura y claridad de la presidencia del INE, tan lejana de la mediocridad, la pusilanimidad y la verborrea egocéntrica de algunos antecesores, le está dando rumbo a la institución.

**Profesor UAM-I*
@jsc_santiago
javiersantiagocastillo.com

Versión web:
Las opiniones expresadas son responsabilidad de su autor.

Lo más importante

INTERNACIONAL VIENE DE LA PORTADA

La DEA lamenta muerte de militares mexicanos tras captura de 'El Chapo Isidro'

El director de la DEA expresó condolencias por los cuatro militares mexicanos fallecidos durante el operativo en Guasave que permitió la detención de 'El Chapo Isidro', considerado un líder clave del narcotráfico.

REDACCIÓN

seguridad y estabilidad en diversas regiones del país.

La reacción oficial de la DEA y de autoridades estadounidenses subraya la importancia de la cooperación binacional en el combate a organizaciones delictivas que operan en ambos lados de la frontera y trafican drogas como el fentanilo, que también afecta a la sociedad mexicana.

Fuentes: El Universal; SDP Noticias; Infobae; El Financiero.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/dea-lamenta-muerte-militares-mexicanos-c…

NACIERON UN DÍA COMO HOY

1920 Zinaída Tusnolobova-Marchenko, médica militar soviética, heroína de la Unión Soviética (f. 1980).

Fuente: Wikipedia.

POLÍTICA

Senado de México aprueba reformas para combatir la violencia de género y docente

REDACCIÓN

El Senado de la República aprobó por mayoría reformas a la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencias y a la Ley General para la Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres, con el objetivo de fortalecer la protección legal contra la violencia de género y ampliar el reconocimiento de la violencia docente en México.

El dictamen, que integra propuestas de distintos legisladores y surgió de mesas de trabajo con mujeres de diversos sectores, fue enviado a la Cámara de Diputados para continuar su proceso legislativo.

Qué cambia en la protección legal. Las reformas aprobadas amplían el reconocimiento de la violencia docente, definiéndola como aquellas conductas

Continúa en la página 3
columnadigital.com/senado-mexico-aprueba-reformas-combatir-…

POLÍTICA VIENE DE LA PÁGINA 2

Senado de México aprueba reformas para combatir la violencia de género y docente

REDACCIÓN



FOTO: ÁLVARO DE LA PAZ FRANCO / WIKIMEDIA, CC0

que ocurren en los centros educativos o que derivan de una relación escolar. Este avance busca visibilizar y sancionar agresiones en el ámbito escolar, así como facilitar la atención a las víctimas.

El dictamen establece que las entidades federativas y la Ciudad de México deben promover y difundir que el hostigamiento y el acoso sexual son expresiones de violencia y delitos, que pueden ser causa de rescisión laboral y faltas administrativas. Además, las autoridades deberán implementar medidas con perspectiva de género, interseccionalidad e interculturalidad para reivindicar la dignidad de mujeres, adolescentes y niñas en todos los ámbitos de la vida.

Protección a víctimas y datos personales. Las reformas garantizan el derecho de las víctimas a la protección de sus datos personales, con el fin de evitar la sobrevictimización, la exposición pública o presiones para abandonar sus estudios o empleos.

Se busca que las víctimas de violencia de género y docente cuenten con mecanismos legales para proteger su identidad y evitar represalias dentro y fuera de los centros educativos.

Participación y respaldo legislativo. La iniciativa que amplía el reconocimiento de la violencia docente fue presentada por el senador Enrique Vargas del Villar, del PAN, y surgió de la mesa de trabajo 'Escuchar para Legislar', en la que participaron coordinadoras municipales y regionales, así como mujeres rurales, emprendedoras, indígenas, comerciantes, abogadas y personas dedicadas al trabajo doméstico y de cuidados.

Senadoras y senadores de Morena, PRI, PVEM y Movimiento Ciudadano respaldaron la reforma, destacando la importancia de incorporar la perspectiva de género, la interseccionalidad y la interculturalidad en la legislación para atender las desigualdades y violencias que enfrentan las mujeres.

Próximos pasos del proceso legislativo. Tras la aprobación en el Senado, el dictamen fue turnado a la Cámara de Diputados para su análisis y eventual discusión.

¿Qué es la violencia docente y cómo se reconoce legalmente?. La violencia docente comprende conductas que se ejercen en los centros educativos o que derivan de una relación escolar, y ahora es reconocida legalmente como una forma de violencia de género que debe ser atendida y sancionada.

¿Qué cambios trae la reforma aprobada por el Senado contra la violencia de género?. La reforma amplía el reconocimiento de la violencia docente, fortalece la protección de datos personales de las víctimas, promueve la difusión del hostigamiento y acoso sexual como delitos, e incorpora la perspectiva de género, interseccionalidad e interculturalidad en las medidas de prevención y atención.

¿Cómo afectan estas reformas a las víctimas en espacios educativos?. Las víctimas en espacios educativos contarán con mayor protección legal, mecanismos para resguardar su identidad y evitar represalias, así como acceso a medidas para prevenir la sobrevictimización y la presión para abandonar estudios o empleos.

¿Qué medidas deben implementar las autoridades para prevenir la violencia de género?. Las autoridades deben aplicar acciones con perspectiva de género, interseccionalidad e interculturalidad, promover la igualdad sustantiva y difundir que el hostigamiento y acoso sexual son delitos y causas de rescisión laboral.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/senado-mexico-aprueba-reformas-combatir-…

INTERNACIONAL

Explosión en barco ruso en Benghazi atribuida a posible ataque con dron

REDACCIÓN

Una explosión afectó a un barco ruso atracado en la base naval del puerto de Benghazi, en el este de Libia, durante la madrugada del domingo 22 de noviembre, en un incidente que las autoridades locales atribuyen a un posible ataque con dron.

El barco, que se encontraba en el puerto para reabastecimiento de combustible y suministros antes de regresar a Rusia, resultó parcialmente sumergido tras el incendio provocado por la explosión.

Detalles del incidente en el puerto. La explosión se registró al amanecer en el puerto de Benghazi, donde el barco ruso se encontraba bajo un acuerdo de cooperación marítima entre las autoridades del este de Libia y Rusia. Videos geolocalizados confirman que el buque estuvo envuelto en fuego y humo mientras aún estaba oscuro.

El Gobierno de Estabilidad Nacional (GNS), con sede en el este, indicó que el sitio fue asegurado tras controlar el

Continúa en la página 4
columnadigital.com/explosion-barco-ruso-benghazi-atribuida-…

MÉXICO VIENE DE LA PORTADA

Nacional Monte de Piedad amplía plazo para recuperar prendas hasta el 6 de diciembre

REDACCIÓN

La ampliación del plazo permite a los clientes del Nacional Monte de Piedad realizar trámites de refrendo, reempeño o desempeño para recuperar o mantener sus prendas empeñadas sin pagar intereses adicionales hasta el 6 de diciembre de 2026.

Este beneficio aplica a quienes empeñaron sus artículos antes del 6 de octubre de 2025 y cuyo último movimiento fue antes del 6 de mayo de 2026, siempre y cuando las prendas sigan disponibles y no se trate de automóviles sin resguardo.

Después de realizar el trámite correspondiente, los intereses volverán a generarse según las condiciones de cada contrato.

Cómo realizar el trámite. Para recuperar una prenda, el cliente debe consultar el monto a pagar y liquidar el adeudo en una sucursal o a través de los medios autorizados como Mi Monte Web, la aplicación Mi Monte, Banamex (con línea de captura y al menos 72 horas antes de la fecha límite) u OXXO.

Posteriormente, debe acudir a la sucursal donde realizó el empeño, presentar una identificación oficial vigente, el contrato original y el comprobante de pago.

Si otra persona realiza el trámite, debe presentar una carta poder o notarial según el monto correspondiente.

Antes de retirar la prenda, se recomienda revisarla para verificar su estado.

Beneficios económicos y condiciones. Entre los beneficios, se encuentra la eliminación de intereses adicionales acumulados entre el 7 de octubre y la fecha en que se realice la regularización, siempre que el trámite se efectúe antes del 6 de diciembre.

Además, se aplicarán descuentos sobre los intereses generados, cuyos porcentajes dependerán del historial de cada cliente y del tipo de operación realizada.

El Nacional Monte de Piedad mantiene una tasa preferencial fija del 3.9% mensual hasta el 5 de enero de 2027 para nuevos empeños y reempeños de alhajas y relojes de oro, permitiendo hasta tres refrendos bajo estas condiciones.

Próximos pasos y atención al cliente. El calendario de recuperación de prendas depende de cada contrato, por lo que la institución habilitó una consulta en su sitio oficial para revisar las fechas límite específicas.

Algunos contratos podrán acceder a un refrendo adicional hasta el 24 de marzo de 2027.

Las sucursales atienden de lunes a viernes de 8:30 a 17:00 horas y los sábados de 9:00 a 14:00 horas.

Para dudas o información sobre los beneficios, los clientes pueden comunicarse a los teléfonos 55 2629 2790 y 55 8890 9717 o consultar montepiedad.com.mx.

Qué significa para México. La ampliación del plazo representa una oportunidad para miles de personas en México que, tras la huelga y cierre temporal del Nacional Monte de Piedad, no habían podido regularizar sus préstamos ni recuperar sus pertenencias.

Con esta medida, se busca evitar la pérdida de artículos empeñados y dar un respiro económico a los usuarios, facilitando la recuperación de bienes personales y el cumplimiento de compromisos financieros bajo condiciones más accesibles.

¿Cuál es la nueva fecha límite para recuperar prendas empeñadas en Nacional Monte de Piedad?. La nueva fecha límite para regularizar préstamos o recuperar prendas sin intereses adicionales es el 6 de diciembre de 2026.

¿Quiénes pueden acceder a la ampliación del plazo para regularizar sus préstamos?. El beneficio aplica a quienes empeñaron sus artículos antes del 6 de octubre de 2025 y realizaron su último movimiento antes del 6 de mayo de 2026, siempre que las prendas sigan disponibles y no sean automóviles sin resguardo.

¿Qué trámites se pueden realizar durante este periodo de ampliación?. Durante este periodo se pueden realizar refrendos, reempeños o desempeños de prendas empeñadas.

¿Qué sucede con los intereses después de realizar el trámite de refrendo, reempeño o desempeño?. Una vez realizado el trámite, los intereses volverán a generarse según las condiciones de cada contrato.

Fuentes: 24 Horas; xeu.mx; ejecentral.com.mx.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/nacional-monte-piedad-amplia-plazo-recup…

MÉXICO

Presupuesto para infraestructura educativa en México bajará 6% en 2027

REDACCIÓN

El Instituto Mexicano para la Competitividad informó que el presupuesto destinado a infraestructura educativa en México será 6% menor en 2027 respecto a 2026, lo que agravará las deficiencias ya existentes en instalaciones escolares básicas en el país.

Actualmente, una parte significativa de las escuelas públicas de educación básica carece de servicios esenciales como electricidad, agua potable, sanitarios adecuados y acceso a tecnología, según cifras de la Secretaría de Educación Pública para el ciclo escolar 2024-2025.

Deficiencias en instalaciones escolares. El 19.7% de las escuelas públicas de educación básica en México no tiene electricidad y el 30.1% carece de agua potable, mientras que el 23.1% de los planteles de preescolar, primaria y secundaria no cuenta con sanitarios independientes y el 25.8% carece de lavabos para manos.

En cuanto a equipamiento tecnológico, el 61.4% de los centros educativos públicos de nivel básico no dispone de

Continúa en la página 4
columnadigital.com/presupuesto-infraestructura-educativa-me…

MÉXICO VIENE DE LA PORTADA

Jubilarse en España en 2027 exigirá 37 años cotizados para el 100% de la pensión

REDACCIÓN

Qué cambia y a quién afecta. El cambio principal en España es el aumento en los años de cotización necesarios para recibir el 100% de la pensión: de 36 años y seis meses en 2026 a 37 años completos a partir de enero de 2027. Este ajuste afecta especialmente a quienes planean jubilarse entre finales de 2026 y principios de 2027, ya que jubilarse solo un mes antes o después puede modificar la cantidad que recibirán durante toda su jubilación.

Además, en España la edad ordinaria de jubilación se fija en 67 años para quienes no acrediten al menos 38 años y seis meses cotizados. Aquellos que sí cumplan este requisito podrán retirarse a los 65 años.

Cómo se calcula la pensión tras el cambio. El porcentaje de la pensión en España se determina según los años cotizados. Hasta 2026, con 36 años y seis meses se accede al 100% de la base reguladora. Desde 2027, se requerirán 37 años. Si no se llega a esa cifra, el porcentaje disminuye: por ejemplo, alguien con 36 años y seis meses cotizados que se jubile en enero de 2027 recibirá el 98,92% de la base reguladora.

Si lo hace en enero de 2027 con la misma cotización, recibirá 1,978.40 euros, es decir, 21,60 euros menos cada mes.

Fechas y requisitos clave. Durante todo 2026 en España, el requisito para el 100% es de 36 años y seis meses cotizados. Desde el 1 de enero de 2027, se exigirá haber cotizado 37 años completos para ese mismo porcentaje.

Antes de solicitar la pensión en España, se recomienda descargar el informe de vida laboral en la web de la Seguridad Social y verificar la fecha exacta en que se cumplen los requisitos, ya que unos meses pueden marcar la diferencia en el monto a recibir.

Por ello, es fundamental revisar el historial de cotización y considerar los cambios antes de tomar una decisión.

¿Cuántos años debo cotizar para cobrar el 100% de mi pensión a partir de 2027?. A partir del 1 de enero de 2027, necesitas haber cotizado 37 años completos para recibir el 100% de la base reguladora de tu pensión.

¿Qué pasa si me jubilo antes de cumplir los 37 años cotizados?. Si te jubilas sin alcanzar los 37 años cotizados desde 2027, tu pensión será menor al 100% de la base reguladora y el recorte será permanente.

¿Cómo afecta jubilarme un mes antes o después del 1 de enero de 2027 a mi pensión?. Jubilarte en diciembre de 2026 con 36 años y seis meses cotizados te permite cobrar el 100%. Si lo haces en enero de 2027 con la misma cotización, recibirás solo el 98,92% de la base reguladora, lo que puede significar hasta 21,60 euros menos cada mes.

¿Cómo calcular cuánto perderé en mi pensión si no cumplo con los nuevos requisitos?. La diferencia depende de tu base reguladora y los años cotizados. Por ejemplo, con una base de 2,000 euros y 36 años y seis meses cotizados, jubilarse en enero de 2027 supondría cobrar 1,978.40 euros al mes en vez de 2,000 euros. En casos de bases más altas, la pérdida anual puede llegar a 500 euros.

Fuentes: El Confidencial.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/jubilarse-2027-exigira-37-anos-cotizados…

MÉXICO

La Iglesia mexicana conmemora el centenario de la Guerra Cristera

La Iglesia católica en México conmemoró este domingo el centenario del inicio de la Guerra Cristera (1926-1929), marcando el comienzo de un Año Jubilar dedicado a la memoria de la resistencia cristera y al reconocimiento de la libertad religiosa en el país.

En una carta pastoral, la Conferencia del Episcopado Mexicano llamó a evitar que el recuerdo de este conflicto alimente el resentimiento y la confrontación, invitando a las nuevas generaciones a reflexionar sobre la historia religiosa y social de México.

Qué implica la conmemoración del centenario. El centenario de la Guerra Cristera es recordado por la Iglesia mexicana como un episodio en el que la libertad de expresar la fe estuvo restringida por las políticas anticlericales del entonces presidente Plutarco Elías Calles. La Arquidiócesis de México destacó que hoy las familias pueden caminar hacia sus parroquias, algo que hace cien años fue imposible para millones de personas debido a la Ley Calles.

La Conferencia del Episcopado Mexicano subrayó la importancia de reconocer el papel de mujeres, familias y laicos en la transmisión de la fe durante ese periodo, más allá de los líderes y mártires que suelen ocupar el centro de la memoria histórica.

El llamado a la reconciliación y la paz. Los obispos mexicanos señalaron que la memoria de la Guerra Cristera debe contribuir a la reconciliación y no a la confrontación, y advirtieron que defender la verdad no debe convertirse en pretexto para el odio ni la división.

La carta pastoral invita a reconocer causas, responsabilidades, sufrimientos y excesos de aquel conflicto, sin borrar responsabilidades ni equiparar moralmente todas las decisiones. El objetivo, según la Iglesia, es buscar la verdad de esa etapa nacional y construir una sociedad en la que la Iglesia contribuya a la paz y al reconocimiento de las responsabilidades históricas.

El Año Jubilar y la libertad religiosa. El Año Jubilar por el centenario de la resistencia cristera comenzó este 22 de noviembre y se extenderá hasta el 21 de noviembre de 2027. Durante este periodo, los fieles podrán peregrinar a templos designados para obtener la indulgencia plenaria, como la Catedral Metropolitana de la Ciudad de México y varias parroquias de Cristo Rey y la Sagrada Familia.

La Iglesia recordó el artículo 24 de la Constitución mexicana, que reconoce la libertad

Continúa en la página 4
columnadigital.com/iglesia-mexicana-conmemora-centenario-gu…

INTERNACIONAL VIENE DE LA PÁGINA 3

Explosión en barco ruso en Benghazi atribuida a posible ataque con dron

REDACCIÓN

incendio y que las instalaciones portuarias y almacenes no sufrieron daños mayores.

Investigación y reacciones oficiales. El GNS informó que se ha iniciado una investigación conjunta con autoridades rusas para determinar el origen y los responsables del presunto ataque. Hasta el momento, ninguna parte ha reivindicado la acción y Moscú no ha emitido comentarios públicos.

El gobierno del este de Libia condenó el incidente como una violación a la soberanía nacional y una amenaza para la seguridad marítima, advirtiendo que tomará medidas legales y diplomáticas contra quienes resulten responsables.

Por su parte, el Gobierno de Unidad Nacional (GNU), reconocido internacionalmente y con sede en Trípoli, advirtió sobre los riesgos de permitir el uso de instalaciones civiles para fines militares extranjeros, señalando que esto podría poner en peligro a la población y la infraestructura nacional.

Contexto: Libia, Rusia y la guerra en Ucrania. Libia permanece dividida desde la caída de Muammar Gaddafi en 2011, con dos gobiernos rivales: el GNS en el este, apoyado por el comandante militar Khalifa Haftar, y el GNU en el oeste, con sede en Trípoli.

Rusia mantiene una relación cercana con las autoridades de Benghazi y utiliza el puerto como punto logístico para sus fuerzas y operaciones en África y el Mediterráneo, especialmente tras la pérdida de bases en Siria.

El incidente se produce en un contexto de ataques con drones atribuidos a Ucrania contra intereses rusos fuera del frente europeo. En el último año, fuerzas ucranianas han empleado drones navales y aéreos para atacar buques rusos en el Mar Negro, el Mediterráneo y, recientemente, en el Mar Báltico.

Versiones de los hechos:

- **El número de víctimas del ataque:** No hubo víctimas mortales ni heridos; No hubo muertos, pero sí personas heridas; no se precisa cuántas ni sus nacionalidades; Se reportaron heridos, sin detallar el número ni las nacionalidades.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/explosion-barco-ruso-benghazi-atribuida-…

MÉXICO VIENE DE LA PÁGINA 3

Presupuesto para infraestructura educativa en México bajará 6% en 2027

REDACCIÓN

computadoras y el 64.5% no tiene conexión a internet.

Impacto en la inclusión y accesibilidad. Respecto a la inclusión, el 78.7% de los centros escolares carece de infraestructura adaptada para personas con discapacidad y el 93.2% no cuenta con material adecuado para atender a esta población.

En educación media superior, el 56.3% de los planteles no dispone de instalaciones para personas con discapacidad y el 98.1% no tiene materiales especializados.

Brecha tecnológica en las escuelas. Sólo el 35% de las escuelas públicas de educación básica en México cuenta con computadoras e internet para la enseñanza, mientras que el otro 65% carece de al menos una de estas herramientas.

Un estudio de México Evalúa y la Iniciativa de Educación con Equidad y Calidad del Tecnológico de Monterrey señala que las restricciones al uso de celulares pueden convertirse en una prohibición de facto en los planteles sin equipamiento suficiente, lo que afecta especialmente a estudiantes de estratos socioeconómicos bajos, donde el 73.1% de los hogares con menores de seis a 17 años tiene al celular como única herramienta digital.

Perspectivas y advertencias. El Instituto Mexicano para la Competitividad alertó que, a pesar de las condiciones actuales, los recursos federales para infraestructura educativa disminuirán el próximo año, lo que podría profundizar las carencias en servicios básicos y tecnología en las escuelas.

Marco Fernández, investigador de México Evalúa, advierte que la cifra de 35% de escuelas con computadoras e internet podría sobreestimar la disponibilidad real de tecnología, ya que las estadísticas oficiales no verifican si los equipos funcionan o son aptos para el aprendizaje.

Qué significa para México. La falta de recursos para mejorar instalaciones y equipamiento tecnológico impacta especialmente a comunidades escolares de bajos recursos, donde los estudiantes dependen en mayor medida de dispositivos como el celular para acceder a herramientas digitales.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/presupuesto-infraestructura-educativa-me…

ESTADOS

Tamaulipas refuerza vigilancia en carreteras y reporta baja de homicidios

REDACCIÓN



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE EL UNIVERSAL, CRONICA.COM.MX Y NATURAL EARTH

El gobernador de Tamaulipas, Américo Villarreal Anaya, reportó que el estado ha reducido los homicidios de aproximadamente 130 casos mensuales al inicio de su administración a solo cuatro registrados hasta el 22 de noviembre de 2026. Además, anunció el fortalecimiento de la vigilancia en las carreteras estatales, así como la operación de estaciones seguras y servicios de auxilio para garantizar traslados confiables durante las vacaciones decembrinas.

Estas acciones buscan proteger a las familias tamaulipecas, al transporte comercial y a miles de connacionales que regresan desde Estados Unidos en esta temporada, asegurando condiciones de mayor tranquilidad y seguridad en la entidad.

Reducción de homicidios y delitos de alto impacto. Américo Villarreal Anaya señaló que Tamaulipas ha logrado revertir los indicadores más críticos de inseguridad, particularmente en homicidios, secuestros y robos a mano armada. Al inicio de su administración se registraban alrededor de 130 homicidios mensuales; octubre de 2026 cerró con 15 casos y, hasta el 22 de noviembre, se contabilizan cuatro homicidios.

El gobernador consideró que estos avances reflejan un esfuerzo cotidiano de coordinación institucional y reiteró la importancia de mantener el trabajo para evitar la pérdida de vidas humanas.

Refuerzo de la vigilancia en carreteras. Con motivo de las vacaciones decembrinas, el gobierno estatal ha fortalecido la vigilancia en carreteras, estaciones seguras y servicios de auxilio. El objetivo es garantizar traslados confiables para las familias, transportistas y connacionales que regresan desde Estados Unidos.

El gobernador informó que diariamente transitan por la frontera de Tamaulipas más de 17 mil tractocamiones, sin que se hayan registrado asaltos al transporte de carga ni de pasajeros en las carreteras estatales, según los reportes de seguridad.

Coordinación y estrategia de seguridad. La estrategia de seguridad en Tamaulipas se sostiene en reuniones diarias de la Mesa Estatal de Seguridad y Paz, encabezada por el gobernador, además de ocho mesas regionales y mecanismos de coordinación municipal. En estas participan el Ejército Mexicano, la Secretaría de Marina, la Guardia Nacional, la Guardia Estatal, fiscalías e instituciones de inteligencia.

Impacto en turismo y economía estatal. El gobernador vinculó los avances en seguridad con el crecimiento económico, la confianza de inversionistas y la recuperación turística en Tamaulipas. Durante 2025, la entidad recibió más de 17 millones de visitantes y se proyecta superar los 18 millones al cierre de 2026.

La mejora en las condiciones de seguridad ha favorecido el tránsito comercial y turístico, contribuyendo a la reactivación económica del estado.

Qué significa para México. La reducción de homicidios y el refuerzo de la vigilancia en carreteras durante las vacaciones decembrinas en Tamaulipas impactan directamente a las familias locales, transportistas y a los connacionales que regresan desde Estados Unidos. Estas medidas buscan garantizar mayor seguridad en los traslados y contribuir a la tranquilidad de quienes viajan en una de las temporadas de mayor movilidad del año.

El operativo especial y la disminución de delitos de alto impacto también fortalecen la confianza en la entidad, favorecen la llegada de visitantes y apoyan la economía local, al tiempo que refuerzan la percepción de seguridad para quienes transitan por el estado.

Fuentes: El Universal; cronica.com.mx.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/tamaulipas-refuerza-vigilancia-carretera…

MÉXICO VIENE DE LA PÁGINA 3

La Iglesia mexicana conmemora el centenario de la Guerra Cristera



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE ARISTEGUI NOTICIAS

La Iglesia católica en México inició el Año Jubilar por el centenario de la Guerra Cristera, llamando a evitar el resentimiento y a defender la libertad religiosa.

REDACCIÓN

Qué significa para México. La conmemoración del centenario de la Guerra Cristera invita a la sociedad mexicana a reflexionar sobre la importancia de la libertad religiosa y la convivencia social, recordando un periodo en el que expresar la fe implicaba riesgos y sacrificios.

El llamado de la Iglesia a evitar el resentimiento y a trabajar por la reconciliación adquiere relevancia en el contexto actual de violencia, inseguridad y debilitamiento de los vínculos comunitarios en México, promoviendo la reconstrucción del tejido social y la defensa de los derechos fundamentales.

de conciencia y de religión, y llamó a garantizar este derecho como un valor universal e inalienable. La CEM propuso fortalecer las redes comunitarias, impulsar la formación histórica y promover la participación de mujeres y jóvenes en la construcción de la paz.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/iglesia-mexicana-conmemora-centenario-gu…

INTERNACIONAL

Colombia: diez años del acuerdo de paz, avances y deudas

Este 24 de noviembre se cumplen diez años de la firma del acuerdo de paz entre el Estado colombiano y las FARC, que puso fin a más de medio siglo de enfrentamientos con la guerrilla más antigua de América Latina. Aunque el pacto logró el desarme de miles de combatientes y redujo la violencia, gran parte de las promesas para transformar el campo y reparar a las víctimas siguen pendientes.

El balance de esta década es considerado 'imperfecto' por víctimas y expertos, quienes coinciden en que el acuerdo cambió al país, pero su cumplimiento ha sido parcial.

Qué logró el acuerdo de paz. El acuerdo de paz firmado en el Teatro Colón de Bogotá en 2016 logró el desarme de aproximadamente 7,000 combatientes de las FARC en 2017, quienes entregaron sus armas a una misión de Naciones Unidas. Este proceso permitió la transformación de la guerrilla en un partido político y abrió espacios de

La violencia en el país disminuyó notablemente en comparación con los peores años del conflicto. La tasa de homicidios ronda actualmente los 25 por cada 100,000 habitantes, una cifra alta a nivel mundial, pero baja para la historia colombiana, considerando que ciudades como Medellín llegaron a registrar tasas cercanas a 400.

Promesas incumplidas y retos pendientes. A pesar de los avances, muchas de las promesas del acuerdo siguen sin cumplirse. De los recursos previstos para la implementación, solo se ha ejecutado el 60% en diez años, y apenas un 9% de ese presupuesto se destinó a las víctimas.

De los más de 10 millones de personas registradas como víctimas, solo un 10% ha recibido algún tipo de reparación. Organizaciones de

Continúa en la página 5
columnadigital.com/colombia-diez-anos-acuerdo-paz-avances-d…

La edición en tu correo
columnadigital.com/edicion

INTERNACIONAL VIENE DE LA PÁGINA 4

Colombia: diez años del acuerdo de paz, avances y deudas



FOTO: BERNARD GAGNON / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE FRANCE 24

El acuerdo de paz firmado en 2016 entre el Estado colombiano y las FARC cumple una década con logros en la reducción de violencia, pero con muchas promesas aún sin cumplir.

REDACCIÓN

comunidad internacional acompañó todo el proceso de negociación y fue clave para el avance del acuerdo, según expertos. El proceso también generó un debate nacional sobre el pasado y puso a las víctimas en el centro de la discusión, con la Comisión de la Verdad escuchando a más de 30,000 personas y publicando un informe final en 2022.

Sin embargo, en los territorios donde se retiraron las FARC han surgido otros grupos armados, lo que representa un desafío para la consolidación de la paz.

Por qué importa en América Latina. Ha servido como referencia para otros procesos de paz en la región y contribuye a la estabilidad regional.

El avance o retroceso en la implementación del acuerdo puede influir en la manera en que otros países abordan sus propios conflictos armados y en la cooperación internacional en temas de paz y seguridad.

víctimas critican la lentitud de la Jurisdicción Especial para la Paz (JEP), el tribunal encargado de investigar y sancionar los delitos más graves del conflicto, que ha recibido más de 13,000 comparecientes.

El papel de la comunidad internacional y la sociedad. La

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/colombia-diez-anos-acuerdo-paz-avances-d…

ESPAÑA

Incendio forestal en Formentor moviliza a más de 30 equipos de emergencia

REDACCIÓN

Un incendio forestal se declaró la noche del domingo 22 de noviembre en la península de Formentor, en Mallorca, lo que ha provocado la movilización de más de 30 dispositivos de emergencia para intentar contener el avance de las llamas y proteger la zona boscosa y de alto valor natural.

El fuego, que comenzó alrededor de las 20:30 horas, se ha visto agravado por el fuerte viento, bajo alerta amarilla de la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet), dificultando las labores de extinción en una zona de pinos y vegetación densa.

Qué se sabe del incendio y la respuesta oficial. La Conselleria de Agricultura, Pesca y Medio Natural de las Islas Baleares confirmó la alerta por incendio forestal a las 21:22 horas, estableciendo un nivel de gravedad 1, lo que implica un riesgo potencial para la zona y la necesidad de intervención coordinada de los servicios de emergencia.

Al lugar se han desplazado equipos de bomberos forestales, técnicos y agentes de medioambiente del Instituto Balear de la Naturaleza (Ibanat), así como dos autobombas. El Ayuntamiento de Pollença y los Bomberos de Mallorca también mantienen efectivos en la zona para frenar el avance del fuego.

La presidenta del Govern de las Islas Baleares, Marga Prohens, expresó su preocupación por la evolución del incendio y comunicó que la directora general de Medio Natural, Anna Torres, y el conseller de Agricultura, Joan Simonet, se han trasladado a Formentor para coordinar las tareas de extinción.

Prohens pidió a la ciudadanía evitar acercarse a la zona y mantener despejadas las vías de acceso para facilitar el trabajo de los equipos de emergencia y garantizar su seguridad.

Condiciones y riesgos actuales en Formentor. El incendio afecta una zona de alto valor ecológico y turístico, reconocida por su paisaje virgen y su vegetación de pino.

El fuerte viento, que mantiene la zona bajo alerta amarilla según la Aemet, ha contribuido a que el fuego se propague rápidamente y sea visible desde varios puntos del norte de Mallorca, como la bahía de Pollença.

Hasta el momento, las autoridades no han precisado el alcance del fuego ni la superficie afectada, pero advierten que la situación es preocupante por la velocidad de propagación y la densidad de la vegetación.

Qué ocurre a continuación. Las labores de extinción continúan durante la noche, con la coordinación de un puesto de mando avanzado y la intervención de los equipos de emergencia desplegados.

La evolución del incendio dependerá en gran medida de las condiciones meteorológicas, especialmente del viento, y de la capacidad de los equipos para contener el avance de las llamas en la zona boscosa.

Las autoridades mantienen la recomendación de no acercarse a Formentor y de colaborar con las indicaciones de los servicios de emergencia mientras se trabaja para controlar el incendio.

Por qué importa en España. La zona de Formentor es un destino emblemático que atrae tanto a españoles como a turistas internacionales, incluyendo visitantes mexicanos, y la situación afecta directamente a la protección del medio ambiente local y a la planificación de viajes a la isla. Fuentes: ABC; El Confidencial.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/incendio-forestal-formentor-moviliza-30-…

ESTADOS

Narcodrones espías en Nido de las Águilas vigilan a la Patrulla Fronteriza

REDACCIÓN



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE NATURAL EARTH

En la colonia Nido de las Águilas, ubicada en Tijuana, Baja California, organizaciones criminales han intensificado el uso de drones para vigilar a la Patrulla Fronteriza de Estados Unidos y facilitar el cruce ilegal de migrantes hacia territorio estadounidense. Esta zona, situada junto al muro fronterizo, es considerada de alta peligrosidad y ha sido escenario de enfrentamientos y disparos por parte de traficantes de personas al servicio del Cártel de Sinaloa y el Cártel Jalisco Nueva Generación, quienes se disputan el control del área por las ganancias derivadas del tráfico de indocumentados.

La Patrulla Fronteriza del Sector San Diego ha respondido con un doble muro divisorio, torres con cámaras automatizadas y una presencia reforzada de agentes en puntos estratégicos frente a Nido de las Águilas. Sin embargo, los cárteles continúan empleando sistemas aéreos no tripulados para identificar brechas en la vigilancia y organizar cruces masivos de migrantes, algunos de los cuales han resultado mortales.

Cómo operan los narcodrones en la frontera. Los drones son utilizados principalmente durante la noche para monitorear los movimientos de los agentes de la Patrulla Fronteriza y detectar oportunidades para el cruce de migrantes. Según Gerardo Gutiérrez, vocero de la Patrulla Fronteriza, la colonia Nido de las Águilas es el área donde más se emplean estos dispositivos por parte de los cárteles. Los polleros o coyotes, que trabajan para las organizaciones criminales, aprovechan la información transmitida por los drones para coordinar el paso de grupos de hasta 100 personas en una sola ocasión.

En el pasado, la falta de un muro secundario facilitaba el cruce masivo de migrantes por esta zona, aunque la administración estadounidense ha reforzado la infraestructura con barreras adicionales y tecnología de vigilancia. A pesar de estos esfuerzos, los traficantes han realizado disparos con armas de fuego para intimidar a los agentes y evitar que frustren los cruces ilegales.

Respuesta de las autoridades y riesgos para migrantes. La Patrulla Fronteriza ha adaptado sus estrategias para enfrentar el uso de nuevas tecnologías por parte de las organizaciones criminales. El vocero Gerardo Gutiérrez afirma que su labor es tanto reactiva como proactiva, y que se han incrementado el personal, la infraestructura y los sistemas tecnológicos en la zona.

En la zona fronteriza aún se observan caminos utilizados por migrantes y cruces que marcan los lugares donde personas han perdido la vida en el intento de cruzar hacia Estados Unidos. La vigilancia especial y la presencia de agentes buscan disuadir estas actividades, pero los cárteles continúan innovando en sus métodos para evadir la seguridad.

Qué significa para México. El uso de narcodrones en la frontera norte pone de relieve los desafíos de seguridad y migración que enfrenta México, especialmente en regiones como Baja California. La presencia de organizaciones criminales que emplean tecnología avanzada para el tráfico de personas afecta a residentes locales, migrantes y autoridades mexicanas y estadounidenses. Además, la violencia y los riesgos asociados a estos cruces ilegales generan preocupación en la sociedad y exigen respuestas coordinadas entre ambos países. Fuentes: El Universal.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/narcodrones-espias-nido-aguilas-vigilan-…

FALLECIERON UN DÍA COMO HOY

1923 Urmuz, abogado y jurista rumano (n. 1883).

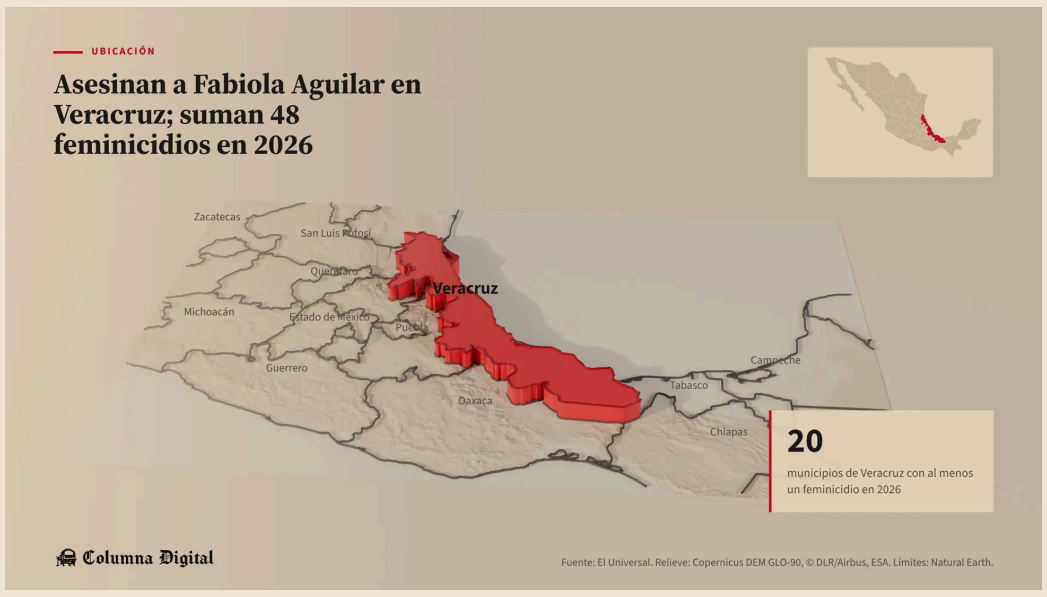
1910 Hawley Harvey Crippen, físico estadounidense (n. 1862).

Fuente: Wikipedia.

ESTADOS

Asesinan a Fabiola Aguilar en Veracruz; suman 48 feminicidios en 2026

REDACCIÓN



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE EL UNIVERSAL Y NATURAL EARTH

Fabiola Aguilar, una estudiante de 24 años originaria de la comunidad de Providencia en Alto Lucero, Veracruz, fue hallada sin vida este domingo en el Río Capapote, en la localidad de Coyolillo del municipio de Actopan, con evidentes huellas de violencia. Su familia había reportado su desaparición tras no regresar a casa el sábado, lo que motivó una búsqueda que culminó con el trágico hallazgo. El caso se suma a una serie de feminicidios que han sacudido a la entidad este año, alcanzando un total de 48 víctimas en 2026 según cifras del Observatorio Universitario de Violencias contra las Mujeres de la Universidad Veracruzana.

El asesinato de Fabiola ocurre apenas horas después de que Evelyn, una adolescente reportada como desaparecida desde el jueves, también fuera localizada sin vida en la comunidad de Chichicaxtle, municipio de Puente Nacional. La sociedad veracruzana y familiares de las víctimas han exigido justicia a través de redes sociales, mientras las autoridades han iniciado investigaciones sobre estos hechos.

Lo confirmado y lo que sigue en la investigación. El cuerpo de Fabiola Aguilar fue localizado en el Río Capapote, municipio de Actopan, con signos de violencia. Había salido de su domicilio en Providencia, Alto Lucero, el sábado y no regresó, lo que llevó a su familia a iniciar la búsqueda.

En las últimas semanas, Veracruz ha registrado otros feminicidios que han generado conmoción, como los de María Cristina ('Maricris'), Cristina Ramos Argüello, Darla Karina y Danna Itzel, todos ocurridos en distintos municipios de la entidad. El Observatorio Universitario de Violencias contra las Mujeres de la Universidad Veracruzana documenta 48 feminicidios entre enero y octubre de 2026, distribuidos en al menos 20 municipios.

Respuesta oficial y exigencias sociales. Tras el hallazgo del cuerpo de Fabiola Aguilar, familiares, amigos y habitantes de la región han manifestado su indignación y exigido justicia mediante publicaciones en redes sociales. Las autoridades de Veracruz informaron que ya se encuentran investigando el caso, aunque no se han emitido comunicados con avances específicos sobre la indagatoria.

La indignación social se ha visto reflejada en las reacciones ante los recientes feminicidios, con llamados a fortalecer la seguridad y la prevención de la violencia contra las mujeres en la entidad. Los hechos recientes han aumentado la presión sobre las autoridades para esclarecer los casos y garantizar justicia para las víctimas.

Feminicidios recientes en Veracruz. En menos de dos meses, cuatro feminicidios han sacudido a la entidad: María Cristina ('Maricris') fue localizada sin vida en septiembre en la ciudad de Veracruz; en octubre, la médica Cristina Ramos Argüello fue hallada muerta en Coatzacoalcos; Darla Karina fue encontrada sin vida también en Coatzacoalcos; y Danna Itzel, modelo y estudiante, fue localizada muerta en Xalapa. Estos casos ilustran la gravedad y la frecuencia de la violencia feminicida en Veracruz durante 2026.

De acuerdo con el Observatorio Universitario de Violencias contra las Mujeres, Cosoleacaque encabeza la lista municipal con cuatro feminicidios, seguido de Córdoba con tres, y municipios como Coatepec, Coatzacoalcos y Cosamaloapan reportan dos casos cada uno. Otros 15 municipios han registrado al menos un feminicidio este año.

Qué significa para México. El asesinato de Fabiola Aguilar y el incremento de feminicidios en Veracruz impactan a la sociedad mexicana por la persistente inseguridad y violencia de género en la región. El caso ha generado indignación y preocupación tanto en la comunidad local como a nivel nacional, evidenciando la urgencia de fortalecer las acciones para prevenir y sancionar la violencia contra las mujeres.

El aumento de feminicidios en el estado refleja una problemática que afecta a todo el país, al poner de manifiesto la necesidad de respuestas más efectivas por parte de las autoridades y de políticas públicas que garanticen la seguridad y los derechos de las mujeres mexicanas. Fuentes: El Universal.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/asesinan-fabiola-aguilar-veracruz-suman-…

INTERNACIONAL

Delta retrasa miles de vuelos en Atlanta por falla técnica

REDACCIÓN



Aeropuerto Internacional Hartsfield-Jackson. FOTO: CRAIG BUTZ / WIKIMEDIA, CC BY-SA 3.0

Miles de vuelos de Delta Airlines con origen o destino en el Aeropuerto Internacional Hartsfield-Jackson de Atlanta sufrieron retrasos este 22 de noviembre debido a una falla técnica en el sistema de automatización de peso y balance de la aerolínea, según confirmaron la Administración Federal de Aviación (FAA) y la propia compañía.

La situación obligó a la aerolínea a implementar soluciones manuales para permitir la salida de los vuelos, mientras continuaban los trabajos para restablecer la automatización.

Qué ocurrió en el aeropuerto de Atlanta. El problema comenzó en la mañana del domingo, cuando Delta detectó una falla en su sistema automatizado encargado de calcular el peso y el balance de los aviones, un proceso fundamental para la seguridad de cada vuelo. Debido a esta situación, la FAA impuso inicialmente una restricción temporal de despegues (ground stop) a solicitud de la aerolínea, la cual fue reemplazada más tarde por un programa de demoras.

El aeropuerto de Atlanta, principal centro de operaciones de Delta y el más transitado del mundo, registró retrasos en la mayoría de los vuelos de la compañía, con demoras promedio superiores a una hora en las primeras horas del incidente. Para el mediodía, la FAA informó que las restricciones habían sido levantadas, pero los retrasos continuaron afectando a miles de pasajeros.

Dimensión del impacto y cifras de vuelos afectados. La falla técnica afectó a miles de vuelos de Delta Airlines en Estados Unidos, con un impacto especialmente fuerte en Atlanta, donde alrededor del 38% de los vuelos de salida y el 36% de los de llegada presentaban demoras al mediodía, según datos del sitio FlightAware. A nivel nacional, cerca del 48% de los vuelos de Delta estaban retrasados en ese momento.

Fallas tecnológicas recientes en la aviación de Estados Unidos. En las últimas dos semanas, la aviación comercial y otros sectores tecnológicos de Estados Unidos han enfrentado una serie de incidentes que han afectado la operación de vuelos y servicios digitales. El 13 de noviembre, una falla en la red de telecomunicaciones de la FAA obligó a suspender los despegues en todo Estados Unidos durante más de cuatro horas, lo que provocó la cancelación de unos 12,462 vuelos, aunque no todos estuvieron directamente relacionados con la medida nacional.

Durante la misma semana, United Airlines reportó una interrupción generalizada de sus sistemas que retrasó centenares de vuelos, y también se registraron problemas tecnológicos en bancos, servicios digitales y agencias gubernamentales estadounidenses. Tras estos incidentes, la Casa Blanca reemplazó a la persona responsable de ciberseguridad nacional.

Reacciones y medidas de Delta y autoridades. Delta Airlines informó que sus equipos estaban utilizando procedimientos manuales para despachar los vuelos mientras se trabajaba en la recuperación del sistema automatizado. La FAA subrayó que estos retrasos no estaban relacionados con los sistemas de control de tráfico aéreo de la agencia, sino que se trataba de un problema interno de la aerolínea.

La compañía también coordinó con los controladores aéreos para evitar una acumulación de aeronaves en las puertas de embarque y las calles de rodaje en Atlanta.

Versiones de los hechos:

- **Cantidad de vuelos afectados por la falla en Delta:** Un portavoz de Delta calculó que unos 3,500 vuelos habían sido afectados en primera instancia; Otros relevamientos posteriores situaron en más de 1,000 la cantidad de vuelos de Delta afectados por demoras durante la jornada.

Fuentes: El Financiero; El Universal; El País; La Nación.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/delta-retrasa-miles-vuelos-atlanta-falla…

ESPAÑA

Feijóo y Sánchez empatan en preferencia femenina para presidente en España

REDACCIÓN

La última encuesta de Sigma Dos indica que Pedro Sánchez y Alberto Núñez Feijóo están prácticamente empatados en la preferencia de las mujeres para presidente del Gobierno de España, con un 28,4% para Sánchez y un 28,2% para Feijóo. Este empate técnico refleja el momento que atraviesa la campaña electoral, en la que el PSOE ha centrado sus esfuerzos en el voto femenino mediante políticas de género.

En la preferencia masculina, Feijóo aventaja a Sánchez por cuatro puntos, con un 29,7% frente a un 25,7%. Además, el líder del Partido Popular lidera la percepción sobre quién será el próximo presidente, ya que un 58,5% de los encuestados cree que él ganará las elecciones, mientras que un 26,1% menciona a Sánchez.

Resultados clave de la encuesta. Según la encuesta publicada el 22 de noviembre de 2026, la preferencia de las mujeres para presidente del Gobierno está dividida casi por igual entre Pedro Sánchez, actual presidente del Gobierno, y Alberto Núñez Feijóo, líder del Partido Popular, con un 28,4% y un 28,2% respectivamente.

En la intención directa de voto a la pregunta "¿quién le gustaría que fuera presidente del Gobierno tras las elecciones?", Feijóo alcanza un 28,8% y Sánchez un 27,1%.

En el segmento masculino, Feijóo obtiene un 29,7% frente al 25,7% de Sánchez.

Evolución de la campaña y efecto del debate. El debate celebrado el jueves anterior parece haber favorecido a Feijóo, quien subió un 1,8% desde entonces en la preferencia para presidente.

A pesar de las críticas a su estrategia en el cara a cara, Sánchez también logra su mejor resultado en casi dos meses de sondeos, llegando al 27,1%.

Ambos candidatos alcanzan sus mejores cifras en los 15

Continúa en la página 7
columnadigital.com/feijoo-sanchez-empatan-preferencia-femen…

NEGOCIOS

Black Friday 2026 en República Dominicana: bancos ofrecen devoluciones de hasta 25 %

La semana del Black Friday 2026 en República Dominicana comienza el lunes 23 de noviembre con una amplia oferta de promociones bancarias centradas en la devolución de un porcentaje de las compras realizadas con tarjetas de crédito, en lugar de descuentos directos en el precio de los productos. Bancos como BHD, Popular, Cibao, Scotiabank, Santa Cruz, Banesco, APAP y Promerica participan con devoluciones que van del 10 % al 25 %, cada una con condiciones, comercios y fechas específicas, y siempre con un tope máximo por cliente.

Las promociones se extienden más allá del viernes 27, fecha oficial del Black Friday, y alcanzan el Cyber Monday el lunes 30 de noviembre. Las tiendas participantes también anuncian sus propios descuentos, que pueden sumarse a las devoluciones bancarias si se paga con la tarjeta correspondiente.

Devoluciones y límites según cada banco. El Banco BHD destaca con su promoción «Plus Friday», que ofrece una devolución del 20 % en 16 comercios seleccionados del 23 al 29 de noviembre, siempre que se alcance un monto mínimo de compra y sujeto a un tope que varía según el tipo de tarjeta: RD$4,000 para Clásica, RD$6,000 para Oro, RD$8,000 para Platinum y RD$12,000 para Infinite o Black. La devolución se acredita en un plazo de hasta 45 días y excluye compras en cuotas sin interés, tarjetas de débito y empresariales, así como supermercados.

Banco Popular ofrece devoluciones del 15 % al 20 % en tiendas como Corripio, IKEA y Cecomsa, con mínimos de compra de RD$3,000 y topes de hasta RD$10,000 o RD$5,000, según el comercio y la promoción. Asociación Cibao otorga 20 % de devolución en tiendas físicas y en línea, con

Continúa en la página 7
columnadigital.com/black-friday-2026-republica-dominicana-b…

ESPAÑA VIENE DE LA PÁGINA 6

Feijóo y Sánchez empatan en preferencia femenina para presidente en España

REDACCIÓN



Alberto Núñez Feijóo. FOTO: EUROPEAN PEOPLE'S PARTY / WIKIMEDIA, CC BY 2.0

trackings realizados por Sigma Dos desde el 1 de octubre de 2026.

Percepción de victoria y próximos días. La combinación de la preferencia de voto y la percepción sobre el probable ganador sugiere que la última semana de campaña será decisiva para ambos contendientes.

El Partido Socialista ha enfocado sus esfuerzos en el voto femenino, mientras que el Partido Popular capitaliza la percepción de victoria y la ventaja en el electorado masculino.

Por qué importa en España. El empate técnico entre Pedro Sánchez y Alberto Núñez Feijóo en la preferencia femenina para presidente del Gobierno es relevante porque refleja el impacto de las políticas de género y la estrategia de campaña de los principales partidos en España.

Fuentes: El Mundo.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/feijoo-sanchez-empatan-preferencia-femen…

EL TIEMPO HOY EN EUROPA

Ámsterdam	Mayormente despejado	6°	-1°
Bruselas	Despejado	4°	-2°
Viena	Despejado	5°	0°
Praga	Parcialmente nublado	1°	-1°
Varsovia	Aguanieve	2°	1°
Estocolmo	Aguanieve	3°	1°
Lisboa	Parcialmente nublado	16°	11°
Atenas	Mayormente despejado	21°	15°

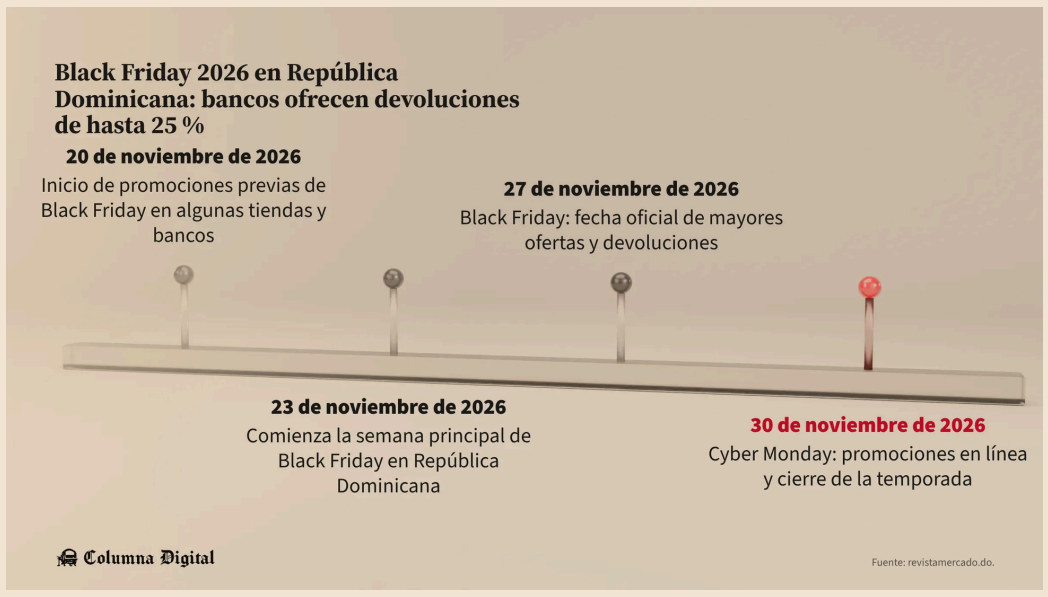
Máxima y mínima en °C. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

LO MÁS IMPORTANTE: TODAS LAS NOTAS

- La DEA lamenta muerte de militares mexicanos tras captura de 'El Chapo Isidro' — 2
- Nacional Monte de Piedad amplía plazo para recuperar prendas hasta el 6 de diciembre — 3
- Jubilarse en España en 2027 exigirá 37 años cotizados para el 100% de la pensión — 3
- La Iglesia mexicana conmemora el centenario de la Guerra Cristera — 3
- Senado de México aprueba reformas para combatir la violencia de género y docente — 2
- Presupuesto para infraestructura educativa en México bajará 6% en 2027 — 3
- Explosión en barco ruso en Benghazi atribuida a posible ataque con dron — 3
- Colombia: diez años del acuerdo de paz, avances y deudas — 4
- Asesinan a Fabiola Aguilar en Veracruz; suman 48 feminicidios en 2026 — 6
- Narcodrones espías en Nido de las Águilas vigilan a la Patrulla Fronteriza — 5

NEGOCIOS VIENE DE LA PÁGINA 6

Black Friday 2026 en República Dominicana: bancos ofrecen devoluciones de hasta 25 %



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE REVISTAMERCADO.DO

La semana del Black Friday en República Dominicana inicia el 23 de noviembre con promociones de devolución en tarjetas de crédito, límites y condiciones específicas por banco y tienda.

REDACCIÓN

Santa Cruz y Banesco también participan con devoluciones del 10 % al 25 %, dependiendo de la tienda y el monto de compra.

Fechas clave y extensión de las promociones. Aunque el Black Friday es el viernes 27 de noviembre y el Cyber Monday el lunes 30, en República Dominicana las promociones se extienden durante toda la semana, del 23 al 30 de noviembre. Algunas tiendas y bancos iniciaron ofertas desde el viernes 20, incluyendo promociones previas en Plaza Lama, Sirena, Ochoa, Jumbo y Casa Cuesta, con diferentes bancos participantes.

Cada banco y tienda define sus propios días y condiciones para las devoluciones. Por ejemplo, la promoción de BHD abarca del 23 al 29, mientras que Popular y Asociación Cibao concentran sus ofertas principales en el fin de semana del 27 y 28. Las tiendas como Jumbo, IKEA, Plaza Lama y Electro Omega extienden sus descuentos hasta el 29 o 30 de noviembre.

Condiciones y recomendaciones para aprovechar las devoluciones. Las devoluciones bancarias aplican solo a compras con tarjetas de crédito participantes, a partir de un monto mínimo y hasta un tope máximo por cliente. Por ejemplo, para obtener el 20 % completo en la tarjeta Clásica de BHD, el máximo recomendado de compra es RD$20,000, ya que el tope de devolución es RD$4,000. Si se gasta más, el porcentaje efectivo de devolución disminuye.

Las condiciones pueden variar incluso dentro de la misma promoción, por lo que se recomienda revisar las bases publicadas por cada banco y tienda antes de comprar. En algunos casos, los topes y fechas difieren entre la ficha promocional y las condiciones legales, y ante discrepancias, prevalecen las bases oficiales.

Por qué importa en América Latina. Aunque estas ofertas no afectan directamente a México, ilustran cómo los bancos de la región están apostando por la devolución en tarjetas como principal incentivo de consumo en grandes temporadas de descuentos.

¿Qué bancos ofrecen devolución en efectivo durante el Black Friday en República Dominicana?. BHD, Popular, Asociación Cibao, Scotiabank, Banco Santa Cruz, Banesco, APAP y Promerica ofrecen devolución en tarjetas de crédito en comercios y fechas específicas durante la semana del Black Friday.

¿Cuáles son los límites y condiciones para obtener la devolución con tarjetas bancarias?. Cada banco establece un monto mínimo de compra y un tope máximo de devolución por cliente, que varía según el tipo de tarjeta y el comercio. Es necesario revisar las bases de cada promoción.

¿Qué días se extienden las promociones del Black Friday y Cyber Monday en República Dominicana?. Las promociones principales van del 23 al 29 de noviembre, con algunas ofertas previas desde el 20 y hasta el 30 de noviembre, dependiendo del banco y la tienda.

¿Cómo aprovechar mejor las ofertas de devolución en tarjetas durante la semana del Black Friday?. Para maximizar la devolución, conviene ajustar el monto de compra al tope máximo de la promoción y confirmar las condiciones específicas de cada banco y tienda antes de comprar.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/black-friday-2026-republica-dominicana-b…

EN CIFRAS

6 de diciembre de 2026

fecha límite para regularizar préstamos sin intereses adicionales

3.9% mensual

tasa preferencial fija para nuevos empeños y reempeños de alhajas y relojes de oro hasta el 5 de enero de 2027

De «Nacional Monte de Piedad amplía plazo para recuperar prendas hasta el 6 de diciembre», página 3.

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

México

Política, seguridad y vida pública del país

LUNES 23 DE NOVIEMBRE DE 2026

EN ESTA SECCIÓN

Aseguran 7.7 kilos de metanfetamina, ketamina y cannabis en aduana del AICM 9

Acosta Naranjo acusa a Sheinbaum de debilitar la autonomía del INE 8

La Iglesia mexicana conmemora el centenario de la Guerra Cristera 3

Senado de México aprueba reformas para combatir la violencia de género y docente 2

Presupuesto para infraestructura educativa en México bajará 6% en 2027 3

Nacional Monte de Piedad amplía plazo para recuperar prendas hasta el 6 de diciembre 3

Jubilarse en España en 2027 exigirá 37 años cotizados para el 100% de la pensión 3

EL TIEMPO HOY

Guadalajara — Lluvia ligera · lluvia 1,4 mm	**26°**	15°
Monterrey — Nublado	**17°**	13°
Puebla — Chubascos ligeros · lluvia 2,3 mm	**23°**	12°
Tijuana — Despejado · lluvia 0,1 mm	**19°**	11°
Ciudad Juárez — Parcialmente nublado	**17°**	5°
León — Chubascos ligeros · lluvia 3,5 mm	**24°**	14°
Toluca — Chubascos · lluvia 4,5 mm	**18°**	9°

Máxima y mínima en °C; lluvia prevista en milímetros. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

SISMOS DE LAS ÚLTIMAS 24 HORAS

Sin sismos de magnitud 4 o más en México y sus costas.

De 23:00 a 23:00, hora de la Ciudad de México. Fuente: USGS.

POLÍTICA

Acosta Naranjo acusa a Sheinbaum de debilitar la autonomía del INE

REDACCIÓN

Guadalupe Acosta Naranjo, presidente de SOMOS, dirigió una carta pública a la presidenta Claudia Sheinbaum en la que la acusó de intentar destruir la autonomía del Instituto Nacional Electoral (INE) y restaurar prácticas del antiguo régimen priista. El dirigente reprochó a Sheinbaum abandonar los valores democráticos que ambos defendieron durante su militancia política y la responsabilizó de la crisis de corrupción que enfrenta el INE, señalando a la expresidenta del organismo, Guadalupe Taddei, como figura cercana a Morena y distinguida tanto por Sheinbaum como por el expresidente Andrés Manuel López Obrador.

En su misiva, Acosta Naranjo cuestionó la conducta de la mandataria al considerar que ha pasado de buscar la verdad a esparcir mentiras y de exigir respeto a sembrar infamia. Además, criticó la militarización de la vida nacional y el uso de actos oficiales para atacar a opositores, haciendo referencia al discurso de Sheinbaum durante el desfile cívico-militar del 20 de noviembre.

Qué cambia en la autonomía del INE. Acosta Naranjo sostiene que las acciones y discursos de la presidenta Sheinbaum representan un retroceso en la autonomía del INE, al comparar la situación actual con el régimen de partido único y control presidencialista de décadas anteriores. Según el dirigente, las decisiones de Morena y de la mandataria han restaurado prácticas que debilitan los contrapesos y la división de poderes, afectando las conquistas democráticas que permitieron la alternancia en el poder.

El presidente de SOMOS también responsabilizó a Morena de haber colocado a Guadalupe Taddei al frente del INE y de otorgarle facultades para designar a los altos directivos del organismo, lo que, en su opinión, compromete la independencia del instituto.

Quiénes apoyan y quiénes se oponen. En la carta, Acosta Naranjo establece una diferencia entre la trayectoria política de Sheinbaum y la del expresidente López Obrador, señalando que su reproche es hacia la presidenta por haber formado parte de las luchas democratizadoras posteriores a 1968. El dirigente cuestiona que Sheinbaum critique a figuras como José Woldenberg y Ernesto Ruffo, mientras protege a Manuel Bartlett, Guadalupe Taddei, Rubén Rocha Moya y Américo Villarreal, a quienes considera cercanos a su partido.

El dinero y los cargos en disputa. La carta pública de Acosta Naranjo no detalla cifras económicas ni montos específicos relacionados con la crisis de corrupción en el INE, pero sí señala que la designación de altos cargos dentro del organismo ha sido controlada por Morena, lo que, según el dirigente, ha permitido prácticas discrecionales en la administración del instituto.

El señalamiento principal es hacia la expresidenta del INE, Guadalupe Taddei, a quien Acosta Naranjo atribuye la responsabilidad de la crisis actual, y hacia quienes la respaldaron en su nombramiento y gestión.

Próximos pasos y contexto político. La disputa entre Acosta Naranjo y la presidenta Sheinbaum se da en el contexto de la crisis de corrupción que enfrenta el INE y de los preparativos para las elecciones de 2027. La presidenta ha señalado que los opositores buscan deslegitimar el proceso electoral, mientras Acosta Naranjo advierte sobre los riesgos para la estabilidad democrática y la autonomía del órgano electoral.

No se han anunciado acciones legales o institucionales inmediatas derivadas de este intercambio, pero el debate refleja la polarización política en torno al futuro del INE y la organización de las próximas elecciones federales.

Qué significa para México. La confrontación entre líderes políticos sobre la autonomía del INE tiene implicaciones directas para la percepción pública sobre la imparcialidad y estabilidad del sistema electoral en México. El señalamiento de Acosta Naranjo apunta a un posible debilitamiento de los contrapesos democráticos y a la restauración de prácticas centralizadoras, lo que puede influir en la confianza ciudadana en los procesos electorales y en la legitimidad de los resultados futuros. Fuentes: Aristegui Noticias.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/acosta-naranjo-acusa-sheinbaum-debilitar…

CIUDAD DE MÉXICO: LOS PRÓXIMOS DÍAS

Martes 24 — Chubascos ligeros	**20°**	11°

Máxima y mínima en °C. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).



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

MÉXICO

Aseguran 7.7 kilos de metanfetamina, ketamina y cannabis en aduana del AICM



Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México. FOTO: SHARON HAHN DARLIN / WIKIMEDIA, CC BY 2.0

Aseguran 7.7 kilos de metanfetamina, ketamina y cannabis en aduana del AICM

Cifras clave

7.7 kilos
total de metanfetamina, ketamina y cannabis asegurados

1.26 kilos
clorhidrato de ketamina procedente de España

1.86 kilos
productos derivados de cannabis procedentes de Estados Unidos

Fuente: Columna Digital.

Columna Digital

INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL

Autoridades mexicanas decomisaron 7.7 kilos de drogas ocultas en envíos postales internacionales en la aduana del Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México, destinadas o procedentes de Chipre, Chile, Argentina, España y Estados Unidos.

REDACCIÓN

Autoridades mexicanas aseguraron 7.7 kilos de metanfetamina, ketamina y productos derivados de cannabis ocultos en envíos postales internacionales en la aduana del Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México (AICM). Los paquetes tenían como destinos y orígenes países como Chipre, Chile, Argentina, España y Estados Unidos.

El operativo, realizado por elementos de la Secretaría de Marina (Semar), la Agencia Nacional de Aduanas de México (ANAM), la Fiscalía General de la República (FGR), la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana (SSPC) y Correos de México, permitió detectar las sustancias ilícitas mediante equipos de rayos X y revisiones físicas en el Centro Postal Mecanizado del AICM.

Cómo se realizó el aseguramiento. El operativo se llevó a cabo en la Sección Aduanera del Centro Postal Mecanizado del AICM, donde participaron de manera coordinada la Semar, ANAM, FGR, SSPC y Correos de México. La detección de las drogas se realizó utilizando equipos de rayos X para revisiones no intrusivas, seguidas de inspecciones físicas directas sobre los paquetes sospechosos.

Las sustancias ilícitas estaban ocultas dentro de objetos de uso cotidiano, como bombas de aire, colchones inflables, juegos de mesa, férulas de muñeca y frascos de vidrio. Las autoridades calificaron los métodos de ocultamiento como sofisticados y señalaron la importancia del uso de tecnología aduanera para la identificación de estos envíos.

Detalle de los envíos y sustancias aseguradas. En total, se aseguraron 3.06 kilos de clorhidrato de metanfetamina ocultos en un paquete con bombas de aire con destino a Chipre. Otro envío contenía 1.09 kilos de clorhidrato de metanfetamina en una caja con un colchón inflable y un recipiente cubierto con una placa de acero, con destino a Santiago de Chile.

Un tercer paquete con 0.525 kilos de clorhidrato de metanfetamina fue localizado en un envío de importación con destino a Buenos Aires, Argentina, oculto entre juegos de mesa. Además, se aseguraron 1.26 kilos de clorhidrato de ketamina dentro de una caja con una férula de muñeca procedente de Palma, España. También se decomisaron 1.86 kilos de productos derivados de cannabis en 24 frascos de vidrio, en un envío de importación procedente de California, Estados Unidos.

Destino de las sustancias y acciones legales. Tras el aseguramiento, las sustancias fueron entregadas formalmente a la Fiscalía General de la República para la integración de las carpetas de investigación correspondientes. Las autoridades reiteraron su compromiso con la seguridad de la cadena logística internacional y el combate al tráfico de drogas, en apego al marco jurídico.

El Gabinete de Seguridad federal informó que el operativo busca frenar el traslado de sustancias ilícitas a través de rutas postales internacionales que conectan o transitan por el AICM, manteniendo controles de inspección sobre la paquetería y correspondencia sujeta a revisión.

Qué sucede tras el decomiso. Las investigaciones continúan a cargo de la FGR, que analizará el origen y destino de los envíos, así como posibles responsables involucrados en el tráfico internacional de drogas. El uso de tecnología y la coordinación entre dependencias federales se mantienen como estrategia para detectar y frenar el tráfico de sustancias ilícitas por vía postal.

Qué significa para México. El operativo refuerza la vigilancia en la cadena logística y demuestra la capacidad de las autoridades mexicanas para detectar métodos sofisticados de ocultamiento, lo que contribuye a dificultar el tráfico internacional de drogas y a proteger la seguridad nacional.

Versiones de los hechos:

- **Cantidad total asegurada de drogas:** El aseguramiento incluye tres kilos de metanfetamina, un kilo de metanfetamina, medio kilo de metanfetamina, más de un kilo de ketamina y casi dos kilos de productos derivados de cannabis; El total asegurado es de 3.06 kilos de metanfetamina, 1.09 kilos de metanfetamina, 0.525 kilos de metanfetamina, 1.26 kilos de ketamina y 1.86 kilos de productos derivados de cannabis; El total asegurado es de 7.7 kilos de metanfetamina, ketamina y cannabis.

Fuentes: El Universal; Infobae; Latinus; info7.mx.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/aseguran-7-7-kilos-metanfetamina-ketamin…

MÉXICO EN LO MÁS IMPORTANTE

La Iglesia mexicana conmemora el centenario de la Guerra Cristera Pág. 3

Senado de México aprueba reformas para combatir la violencia de género y docente Pág. 2

Presupuesto para infraestructura educativa en México bajará 6% en 2027 Pág. 3

Nacional Monte de Piedad amplía plazo para recuperar prendas hasta el 6 de diciembre Pág. 3

Jubilarse en España en 2027 exigirá 37 años cotizados para el 100% de la pensión Pág. 3

UN DÍA COMO HOY EN MÉXICO

1914 Se retiran de Veracruz las últimas tropas estadounidenses de ocupación que quedaban en la ciudad.

1825 En México, Pedro Sáinz logró la rendición del último reducto de las tropas españolas en territorio mexicano.

1642 En México empieza el gobierno del virrey Conde de Salvatierra.

Fuente: Wikipedia.

NUESTROS COLUMNISTAS



JAVIER SANTIAGO CASTILLO
INE: entre el vituperio y la legitimidad
22 de noviembre de 2026



TEODORO LAVÍN LEÓN
Vivencias ciudadanas - La visión de machuca nava para cuernavaca
20 de noviembre de 2026



LORENA NOYOLA PIÑA
Hablemos de diseño: El diseño que nos ayuda a llegar
15 de noviembre de 2026



JUAN CARLOS SÁNCHEZ MAGALLÁN
Contaminación digital
9 de noviembre de 2026



ARIEL AVILÉS
La Odisea, el triunfo del hombre sobre los dioses
22 de julio de 2026

Todas las columnas en columnadigital.com/columnas

MONTERREY: LOS PRÓXIMOS DÍAS

Martes 24	Nublado	**14°**	11°
Miércoles 25	Parcialmente nublado	**16°**	8°
Jueves 26	Parcialmente nublado	**14°**	6°

Máxima y mínima en °C. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

PUBLICIDAD

DTM FASHION MAGAZINE

La pasarela de Primavera 2027, antes que en las tiendas.

Colecciones, tendencias y belleza explicadas cada día por una redacción de moda.

Ve las colecciones ›
dtm.fashion

NACIERON UN DÍA COMO HOY

1983 Thomas Pridgen, baterista estadounidense de la banda The Mars Volta.

1983 Nasser Al-Shamrani, futbolista saudí.

1983 Kamilla Rytter Juhl, deportista danesa.

1982 Asafa Powell, atleta jamaicano.

1981 César Pereyra, futbolista argentino.

Fuente: Wikipedia.

Estados

Lo que pasa en las 32 entidades del país

LUNES 23 DE NOVIEMBRE DE 2026

EN ESTA SECCIÓN

MiBici+ suma 34 bicicletas eléctricas en municipios metropolitanos de Guadalajara 10

Sismo de magnitud 4.0 sacude San Felipe, Baja California sin daños reportados 10

Marina retira más de 74 mil toneladas de sargazo en Quintana Roo en 2026 11

Asesinan a Fabiola Aguilar en Veracruz; suman 48 feminicidios en 2026 6

Narcodrones espías en Nido de las Águilas vigilan a la Patrulla Fronteriza 5

Tamaulipas refuerza vigilancia en carreteras y reporta baja de homicidios 4

EL TIEMPO HOY EN LOS ESTADOS

Aguascalientes	23°	13°
Chihuahua	20°	7°
Culiacán	31°	18°
Hermosillo	24°	12°
Saltillo	16°	9°
San Luis Potosí	20°	12°
Querétaro	24°	14°
Morelia	24°	14°
Cuernavaca	28°	17°
Xalapa	21°	16°
Villahermosa	32°	23°
Tuxtla Gutiérrez	30°	21°
Chilpancingo	28°	18°
Mexicali	23°	10°

Máxima y mínima en °C. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

ESTADOS EN LO MÁS IMPORTANTE

Asesinan a Fabiola Aguilar en Veracruz; suman 48 feminicidios en 2026 Pág. 6

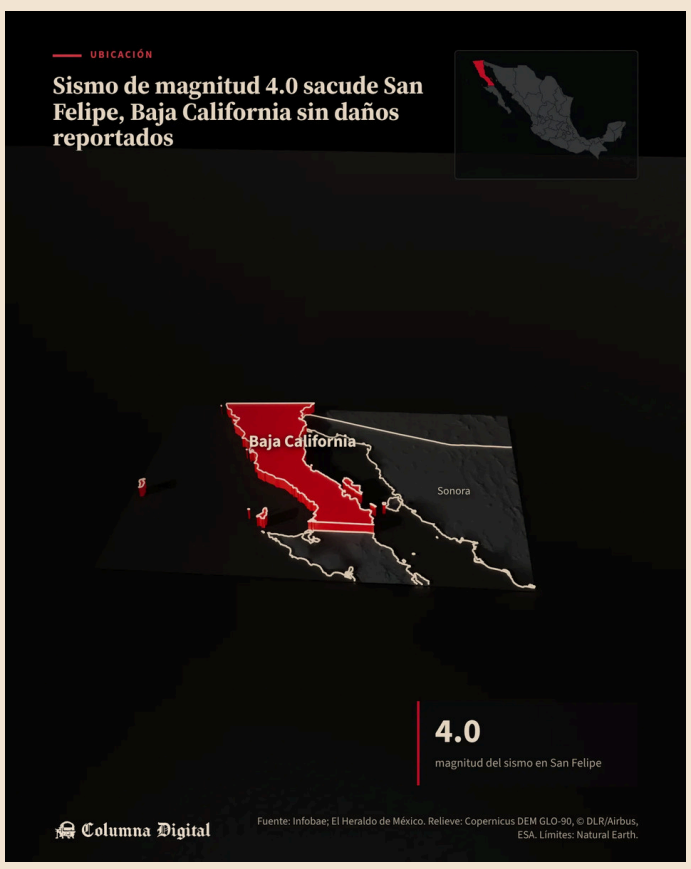
Narcodrones espías en Nido de las Águilas vigilan a la Patrulla Fronteriza Pág. 5

Tamaulipas refuerza vigilancia en carreteras y reporta baja de homicidios Pág. 4

ESTADOS

Sismo de magnitud 4.0 sacude San Felipe, Baja California sin daños reportados

REDACCIÓN



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE INFOBAE; EL HERALDO DE MÉXICO Y NATURAL EARTH

Un sismo de magnitud 4.0 se registró a las 04:36 horas del 22 de noviembre de 2026 con epicentro a 102 kilómetros al sureste de San Felipe, Baja California, según el Servicio Sismológico Nacional.

Hasta el momento, las autoridades no han reportado daños materiales ni personas lesionadas, y la percepción del movimiento fue mínima en las zonas habitadas cercanas al epicentro.

Lo confirmado y lo que falta por saber. El Servicio Sismológico Nacional informó que el sismo ocurrió a las 04:36 horas, con una magnitud de 4.0 y una profundidad de entre 14 y 14.9 kilómetros, en las coordenadas aproximadas de latitud 30.27/30.275 y longitud -114.21/-114.215.

Las autoridades locales y estatales mantienen el monitoreo constante en la zona, y hasta las 05:30 horas confirmaron la ausencia de daños materiales y personas lesionadas en los municipios cercanos al epicentro, ubicado en el mar.

Continúa en la página 11
columnadigital.com/sismo-magnitud-4-0-sacude-san-felipe-baj…

ESTADOS

MiBici+ suma 34 bicicletas eléctricas en municipios metropolitanos de Guadalajara



FOTO: ISACDAAVID / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0

El Instituto de Planeación y Gestión del Desarrollo del Área Metropolitana de Guadalajara (Imeplan) anunció la expansión del programa piloto MiBici+, que ahora suma 34 bicicletas eléctricas distribuidas en municipios metropolitanos de Guadalajara. Esta iniciativa busca ampliar las alternativas de movilidad sustentable para los traslados cotidianos de la ciudadanía, tras su arranque en Tlajomulco de Zúñiga.

Las bicicletas eléctricas del programa MiBici+ operan bajo un sistema sin anclaje fijo y están equipadas con sillas portainfantes, espacio para carga y una batería que ofrece hasta 55 kilómetros de autonomía por recarga. El acceso al servicio requiere un pre-registro en línea y el pago de una renta mensual, con soporte técnico y mantenimiento incluidos durante el periodo de préstamo.

Cómo funciona la expansión de MiBici+. En esta nueva etapa, MiBici+ distribuye 34 bicicletas eléctricas en municipios metropolitanos de Guadalajara, tras una fase inicial en el corredor López Mateos, que incluyó Santa Anita, San Agustín y Bosques de Santa Anita. Los usuarios pueden rentar una bicicleta de uno a seis meses, eligiendo entre modelos convencionales y de carga.

El proceso inicia con un pre-registro en mibicimas.net/, donde las solicitudes se evalúan por orden de llegada. Si la solicitud es aprobada, el usuario realiza el pago de la tarifa mensual y un depósito reembolsable. Posteriormente, agenda una cita presencial para la entrega, firma de contrato y capacitación básica. Al finalizar la renta, se agenda la devolución y, si no hay daños, se libera el depósito.

Costos y características de las bicicletas eléctricas. La renta mensual es de 500 pesos para la bicicleta convencional y de 600 pesos para el modelo de carga. Todas las bicicletas eléctricas de MiBici+ cuentan con sillas portainfantes, espacio amplio para carga y una batería de alto rendimiento con autonomía de hasta 55 kilómetros por recarga. El programa incluye soporte técnico, mantenimiento programado y atención ante incidencias durante el periodo de uso.

Impacto y objetivos de la expansión. La expansión metropolitana de MiBici+ busca beneficiar a los habitantes de los municipios metropolitanos de Guadalajara al ofrecer nuevas alternativas de movilidad sustentable para sus traslados diarios. Además, permite al Imeplan recabar información clave y datos precisos para la toma de decisiones sobre el futuro del sistema de transporte en la ciudad.

Qué significa para México. La expansión de MiBici+ en municipios metropolitanos de Guadalajara representa un avance en la promoción de alternativas de movilidad sustentable, facilitando traslados diarios más ecológicos

Continúa en la página 11
columnadigital.com/mibici-suma-34-bicicletas-electricas-mun…

ESTADOS VIENE DE LA PÁGINA 10

Sismo de magnitud 4.0 sacude San Felipe, Baja California sin daños reportados

REDACCIÓN

La información proporcionada por el SSN es preliminar y puede ser actualizada posteriormente por las autoridades.

Respuesta oficial y recomendaciones de seguridad. El Gobierno de Baja California y los cuerpos de emergencia han instado a la población a mantener la calma y estar preparados ante la recurrencia de sismos en la región.

Protección Civil y el Centro Nacional de Prevención de Desastres (Cenapred) recomiendan informarse solo a través de fuentes oficiales y evitar la propagación de rumores o noticias falsas.

Entre las medidas de seguridad sugeridas están revisar la vivienda tras un sismo, usar el celular solo en caso de emergencia, no encender cerillos o velas hasta descartar fugas de gas, y estar atentos a posibles réplicas.

También se recomienda preparar un plan de protección civil, participar en simulacros, localizar zonas seguras en casa, escuela o trabajo, y contar con una mochila de emergencia con agua, alimentos no perecederos, botiquín, linterna y radio de pilas.

Por qué no sonó la alerta sísmica. La alerta sísmica no se activa en todos los temblores. Su funcionamiento depende de una red de 96 sensores que cubren principalmente ocho ciudades, entre ellas Ciudad de México, Guadalajara, Acapulco, Morelia, Puebla, Colima y Oaxaca.

Si el sismo ocurre fuera de la zona de cobertura o si el epicentro está muy cerca de una ciudad con sensores, es posible que la alerta no se emita o llegue al mismo tiempo que las ondas sísmicas.

El Centro de Instrumentación y Registro Sísmico (Cires) es la institución encargada de operar este sistema.

Actividad sísmica en Baja California. El noroeste de México, incluyendo Baja California, es una región con alta actividad tectónica por la interacción de diversas fallas geológicas.

Los movimientos sísmicos de baja y mediana intensidad son comunes en el Golfo de California, donde la corteza terrestre experimenta ajustes constantes.

Especialistas señalan que el monitoreo constante y la preparación ciudadana son fundamentales para minimizar el impacto de estos fenómenos naturales.

Qué significa para México. El sismo registrado en San Felipe, Baja California, pone de relieve la importancia de la preparación y la información oportuna ante la actividad sísmica frecuente en el país.

Las autoridades y especialistas insisten en que la población debe mantenerse informada a través de canales oficiales y seguir las recomendaciones de protección civil, ya que los sismos son eventos naturales recurrentes en México y no pueden preverse con exactitud.

Versiones de los hechos:

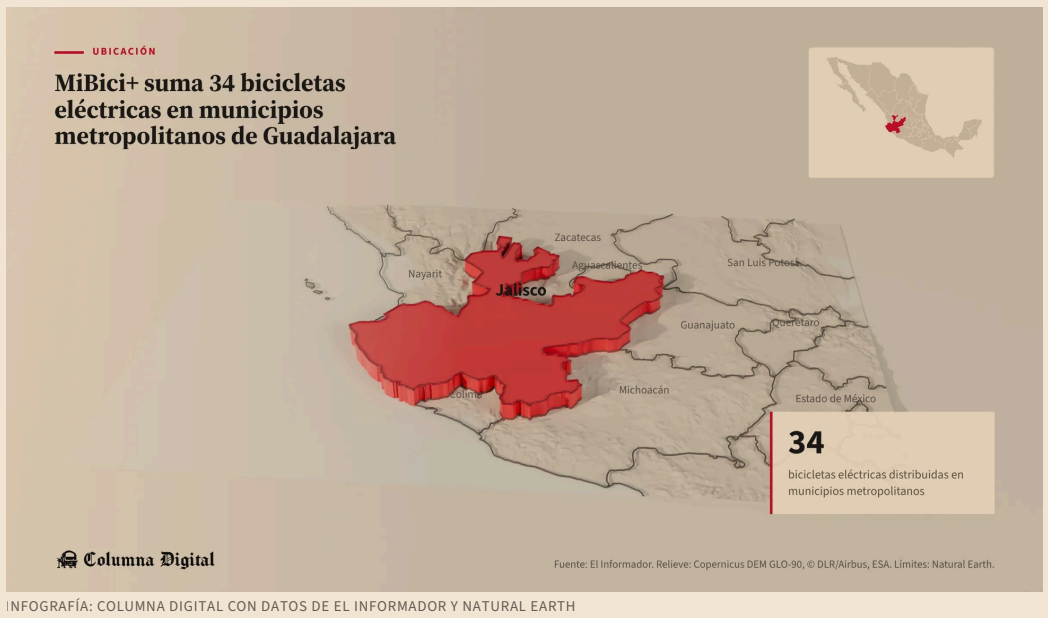
- **Profundidad del sismo:** 14.9 km; 14 km.
- **Coordenadas exactas del epicentro:** 30.275 grados de latitud y -114.215 de longitud; latitud 30.27 y longitud -114.21.

Fuentes: Infobae; El Heraldo de México.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/sismo-magnitud-4-0-sacude-san-felipe-baj…

ESTADOS VIENE DE LA PÁGINA 10

MiBici+ suma 34 bicicletas eléctricas en municipios metropolitanos de Guadalajara



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE EL INFORMADOR Y NATURAL EARTH

El programa piloto MiBici+ amplía su cobertura con 34 bicicletas eléctricas en municipios metropolitanos de Guadalajara, ofreciendo nuevas opciones de movilidad sustentable y renta flexible para los usuarios.

REDACCIÓN

puede influir en futuras políticas públicas de movilidad en otras ciudades del país.

¿Cómo puedo usar una bicicleta eléctrica de MiBici+?. Debes realizar un pre-registro en mibicimas.net/, esperar la validación de tus datos y, si eres seleccionado, pagar la tarifa mensual y un depósito. Luego agendas una cita presencial para recibir la bicicleta y una capacitación básica.

¿En qué municipios estará disponible MiBici+?. La expansión cubre municipios metropolitanos de Guadalajara, incluyendo zonas como Santa Anita, San Agustín y Bosques de Santa Anita.

¿Cuánto dura la batería de las bicicletas eléctricas de MiBici+?. La batería de las bicicletas eléctricas de MiBici+ ofrece hasta 55 kilómetros de autonomía por recarga.

¿Qué características tienen las bicicletas eléctricas de MiBici+?. Cuentan con sillas portainfantes, espacio amplio para carga y un sistema sin anclaje fijo. Incluyen soporte técnico, mantenimiento programado y atención ante incidencias.

Fuentes: El Informador.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/mibici-suma-34-bicicletas-electricas-mun…

ESTADOS

Marina retira más de 74 mil toneladas de sargazo en Quintana Roo en 2026

REDACCIÓN

La Secretaría de Marina informó que ha retirado 74,403 toneladas de sargazo de las costas de Quintana Roo durante 2026, en un operativo que incluye el uso de embarcaciones especializadas, drones, barreras marinas y brigadas de limpieza en playas, con el objetivo de disminuir los efectos de la macroalga en los ecosistemas y las actividades turísticas de la región.

Las acciones se concentran en destinos turísticos como Cancún, Isla Mujeres, Puerto Morelos, Playa del Carmen, Puerto Aventuras, Tulum y Mahahual, donde personal naval y grupos de limpieza trabajan tanto en el mar como en tierra para detectar, contener y recolectar el sargazo.

Lo que había pasado: En la cobertura anterior, se informó que la Marina implementó barreras dinámicas en Tulum y Playa del Carmen y planeaba sumar 17 embarcaciones en 2027 para reforzar la recolección de sargazo antes de que llegara a las playas (Marina implementa barreras dinámicas contra el sargazo en Quintana Roo). También se reportó que, aunque la mayoría de playas presentaban niveles bajos de sargazo en noviembre de 2026, 16 zonas registraban acumulaciones abundantes y 9 estaban en alerta roja, según el monitoreo técnico (Sargazo en Quintana Roo: 16 zonas con acumulación abundante en noviembre).

El operativo: drones, barreras y brigadas. La estrategia de la Marina para combatir el sargazo en Quintana Roo contempla el despliegue de buques sargaceros costeros y oceánicos, embarcaciones menores y unidades anfibias especializadas en la extracción de la macroalga. Además, la Quinta Región Naval utiliza drones para realizar reconocimientos aéreos que permiten ubicar las zonas de mayor concentración de sargazo y dirigir los trabajos de recolección y contención.

Actualmente, la Marina mantiene 13,635 metros de barreras marinas distribuidas en distintos puntos del litoral de Quintana Roo.

Resultados en playas y participación ciudadana. Entre los resultados de las jornadas de limpieza destacan las 39.69 toneladas retiradas en Puerto Morelos, aproximadamente 20 toneladas en Playa Ventana al Mar (en el mismo municipio), 25 toneladas en Playa Tam (Mahahual) y otras 25 toneladas en Xcalak, municipio de Othón P. Blanco.

Los Grupos de Recolección Emergente en Playas (GREP) trabajan de manera coordinada con las unidades navales para retirar el material que llega a las costas. Además, la población civil se ha sumado a estas acciones, contribuyendo a las jornadas de limpieza y al retiro del material acumulado en las playas.

Coordinación institucional y continuidad del operativo. La Secretaría de Marina participa en la Comisión Intersecretarial para el Manejo Sustentable de Mares y Costas (CIMARES), a través de la cual se coordinan los esfuerzos para atender la presencia de sargazo en el litoral mexicano.

Las labores de vigilancia, contención y recolección continúan en la región, con el objetivo de disminuir el impacto del sargazo en el Caribe mexicano y proteger las actividades económicas vinculadas al turismo.

Qué significa para México. El operativo de la Secretaría de Marina busca reducir los efectos del sargazo en los ecosistemas y actividades turísticas de Quintana Roo, una de las regiones más visitadas del país.

Fuentes: El Universal; mimorelia.com; proyectopuente.com.mx.

columnadigital.com/marina-retira-74-mil-toneladas-sargazo-q…

EN CIFRAS

34
bicicletas eléctricas distribuidas en municipios metropolitanos

500 pesos
renta mensual de la bicicleta eléctrica convencional

600 pesos
renta mensual de la bicicleta eléctrica de carga

De «MiBici+ suma 34 bicicletas eléctricas en municipios metropolitanos de Guadalajara», página 10.

EL TIEMPO HOY EN MÁS CAPITALES

Campeche — Chubascos ligeros	**30°**	23°
Chetumal — Chubascos	**28°**	24°

Máxima y mínima en °C. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

PUBLICIDAD



Columna Digital
Lo importante del día, en 5 minutos de lectura.
El boletín de Columna Digital llega cada mañana a tu correo y te avisa si hay noticias urgentes.
Suscríbete gratis ›
columnadigital.com/boletin

España

La actualidad de España para lectores de ambos lados del Atlántico

LUNES 23 DE NOVIEMBRE DE 2026

EN ESTA SECCIÓN

Cascajares dona 150 pavos al Vaticano para familias vulnerables 12

Cintia Rocho declara en la Audiencia Nacional por el caso 'Leire Díez' 12

Pedro Sánchez apela a la remontada en la recta final de la campaña electoral 13

El PSOE intensifica su campaña para captar el voto femenino indeciso en España 13

Ada Colau pide frenar la especulación inmobiliaria y el turismo masivo en Canarias 12

Incendio forestal en Formentor moviliza a más de 30 equipos de emergencia 5

Feijóo y Sánchez empatan en preferencia femenina para presidente en España 6

EL TIEMPO HOY

Madrid — Parcialmente nublado	13°	3°
Barcelona — Mayormente despejado	17°	10°
Valencia — Mayormente despejado	18°	7°
Sevilla — Parcialmente nublado	20°	9°
Bilbao — Parcialmente nublado	15°	7°
Málaga — Despejado	18°	11°
Zaragoza — Parcialmente nublado	15°	6°
Palma — Mayormente despejado	18°	11°

Máxima y mínima en °C; lluvia prevista en milímetros. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

UN DÍA COMO HOY EN ESPAÑA

2013 Se celebra en Barcelona un acto de presentación nacional de la plataforma civil Movimiento Ciudadano.

2001 España firma en Budapest el Convenio sobre cibercriminalidad.

1975 Tras una misa y un desfile militar ante su féretro, frente al Palacio Real de Madrid, Francisco Franco es enterrado en el Valle de los Caídos.

1928 Se cierra el acuerdo para la disputa de la primera Liga de Fútbol en España.

Fuente: Wikipedia.

ESPAÑA

Ada Colau pide frenar la especulación inmobiliaria y el turismo masivo en Canarias

REDACCIÓN

Ada Colau, candidata del Frente Amplio a la presidencia del Gobierno, ha solicitado un cambio profundo en las políticas de vivienda y turismo en Canarias durante un acto de campaña celebrado en Las Palmas de Gran Canaria, a pocos días de las elecciones generales del 29 de noviembre.

Colau ha llamado a 'cambiar las reglas del juego' para combatir la especulación inmobiliaria y frenar el turismo masivo, que, según afirmó, está desplazando a los residentes y agudizando la desigualdad en las islas.

Qué propone Ada Colau para Canarias. Durante el acto organizado por Unidad del Pueblo Canario (UPC), Ada Colau subrayó que Canarias enfrenta una situación insostenible en materia de vivienda, destacando que existen más viviendas turísticas que viviendas públicas en las islas. Señaló que en algunas áreas hay solo 20,000 viviendas, pero más del doble de pisos turísticos, incluyendo un número aún mayor de pisos turísticos ilegales.

Colau propuso 'echar a los especuladores de los barrios' y reclamó que las viviendas sean para vivir, no para especular. Como ejemplo, mencionó su experiencia en Barcelona, donde aseguró que se logró cerrar miles de pisos turísticos ilegales y reincorporarlos al mercado residencial.

Freno al turismo masivo y apoyo a la población local. La candidata del Frente Amplio se comprometió personalmente a frenar el turismo masivo, argumentando que este modelo obliga a los residentes a desplazarse mientras grandes empresarios explotan la riqueza natural de Canarias.

Colau defendió la necesidad de un modelo turístico que beneficie a la población local y no provoque el desplazamiento de los residentes, señalando que la situación actual es resultado de los gobiernos de alternancia entre el Partido Popular y el Partido Socialista.

Crisis migratoria y desigualdad: otros ejes del discurso. Colau abordó la crisis migratoria en Canarias, calificando la situación como una emergencia humanitaria y no una invasión. Reivindicó el papel de Canarias como ejemplo de acogida y solidaridad, y pidió que el Estado acompañe permanentemente los procesos migratorios.

El respaldo de la coalición y el llamado al voto. El acto contó con la presencia de otros candidatos del Frente Amplio y de UPC, como Tesh Sidi y Paco Santamaría, quienes enfatizaron la importancia de la unidad de la coalición para dar voz a Canarias en el Congreso y el Senado.

Colau llamó a la movilización y a 'desbordar las urnas', pidiendo el voto a la izquierda para cambiar las reglas del juego y dejar de poner parches a los problemas estructurales de vivienda y turismo en Canarias.

Por qué importa en España. El debate sobre el acceso a la vivienda y la regulación del turismo tiene repercusiones en la política nacional y en la vida cotidiana de quienes residen en zonas afectadas por la presión inmobiliaria y turística, y puede influir en futuras políticas a nivel estatal. Fuentes: ABC; elDiario.es.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/ada-colau-pide-frenar-especulacion-inmob…

ESPAÑA

Cintia Rocho declara en la Audiencia Nacional por el caso 'Leire Díez'

REDACCIÓN

Cintia Rocho, quien afirmó que el exmagistrado Luis Sáenz de Tejada le habló de 'eliminar' a la jueza Beatriz Biedma, comparece este martes como testigo ante la Audiencia Nacional en el marco del caso 'Leire Díez'. La investigación, dirigida por el juez Santiago Pedraz, examina si existió una presunta trama para desestabilizar causas judiciales vinculadas al PSOE, al Gobierno y a familiares del presidente del Gobierno, Pedro Sánchez.

Lo que había pasado: El 6 de noviembre de 2026, el juez Pedraz citó a Cintia Rocho para que declarara como testigo sobre un presunto plan para atentar contra la jueza Beatriz Biedma, en el contexto de la investigación de una supuesta trama para desestabilizar causas judiciales vinculadas al PSOE y al Gobierno, cinco días antes de las elecciones generales en España (El juez Pedraz cita a Cintia Rocho por el supuesto plan contra la jueza Biedma).

La declaración de Cintia Rocho. El juez Santiago Pedraz citó a Cintia Rocho por considerar que podría poseer conocimiento relevante sobre los hechos investigados. Rocho, supuestamente vinculada a un presunto clan de narcotráfico de Badajoz, declaró previamente ante la Guardia Civil que Sáenz de Tejada le habría dicho que la jueza Biedma 'era un puto grano en el culo y había que eliminarla', con la intención de causarle daño físico, según el testimonio de Rocho. La Audiencia Nacional ofreció a la testigo declarar por videoconferencia y le otorgó protección policial tras su solicitud, motivada por amenazas de muerte que asegura recibir desde hace años.

Las medidas de seguridad y el entorno. Rocho solicitó ser trasladada con escolta policial y que se garantice su seguridad durante todo el proceso, desde el traslado hasta la salida de la sede judicial. La petición se intensificó tras el fallecimiento de un hombre en Badajoz el pasado miércoles, aunque Rocho no afirmó una relación acreditada entre ese homicidio y las amenazas que denuncia, ni atribuyó la autoría a los investigados en la causa. La testigo expresó su voluntad de colaborar con la Administración de Justicia siempre que se le brinden condiciones de seguridad adecuadas.

Las posiciones de los implicados. El exmagistrado Luis Sáenz de Tejada, imputado en la causa, recurrió la citación argumentando que no tiene relación con los investigados ni con los hechos del procedimiento. Al declarar en octubre, Sáenz de Tejada negó haber pedido a Rocho que 'eliminara' a Biedma y sostuvo que sus palabras se referían a 'un proceso judicial evidentemente'. Por su parte, la jueza Beatriz Biedma, personada en el caso, defendió la pertinencia y utilidad del testimonio de Rocho para el esclarecimiento de los hechos. El juez Pedraz mantuvo la citación al considerar que Rocho podría tener conocimiento directo o indirecto sobre hechos relevantes en la investigación. Fuentes: Europa Press.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/cintia-rocho-declara-audiencia-nacional-…

Alertas de última hora
columnadigital.com/boletin/#alertas

ESPAÑA EN LO MÁS IMPORTANTE

Incendio forestal en Formentor moviliza a más de 30 equipos de emergencia Pág. 5

Feijóo y Sánchez empatan en preferencia femenina para presidente en España Pág. 6

ESPAÑA

Cascajares dona 150 pavos al Vaticano para familias vulnerables



FOTO: ESTEVOAEI / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0

La compañía española Cascajares ha donado 150 pavos al Vaticano con el objetivo de que familias vulnerables puedan disfrutar de una Navidad más feliz.

Esta acción se enmarca en la Jornada Mundial de los Pobres, cuya conmemoración se retrasó hasta el 22 de noviembre debido a la coincidencia con el viaje apostólico del Papa por América Latina la semana anterior.

El viaje solidario de los pavos. Los 150 pavos donados por Cascajares fueron criados en la dehesa salmantina con una alimentación a base de bellota, lo que les otorga un carácter exclusivo dentro de la oferta de la empresa. El traslado de estos pavos desde Salamanca hasta la planta de Cascajares en Dueñas (Palencia) y posteriormente al Vaticano representa, según la compañía, un "sueño cumplido" para su presidente.

Receta inspirada en el Renacimiento. Para esta donación, Cascajares recuperó una receta de hace quinientos años inspirada en Bartolomeo Scappi, cocinero del Renacimiento vinculado a las cocinas pontificias, recogida en su tratado de 1570. Los pavos se prepararon con manzana y cebolla, siguiendo la tradición mencionada por la empresa y aportando un componente gastronómico y cultural a la iniciativa.

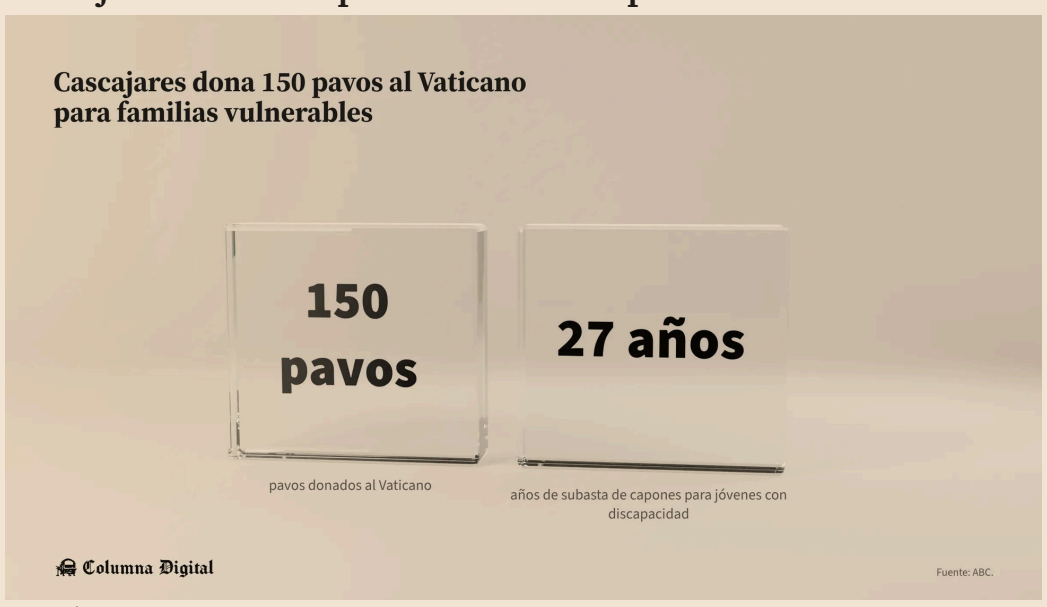
Según Cascajares, la acción une gastronomía, historia, Vaticano y solidaridad, conectando las recetas originales con la actualidad.

Compromiso social de Cascajares. Cascajares señala el componente social de su filosofía empresarial, reflejado en acciones como la subasta anual de diez capones desde hace 27 años para ayudar a jóvenes con discapacidad a encontrar empleo.

Continúa en la página 13
columnadigital.com/cascajares-dona-150-pavos-vaticano-famil…

ESPAÑA VIENE DE LA PÁGINA 12

Cascajares dona 150 pavos al Vaticano para familias vulnerables



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE ABC

La empresa española Cascajares ha enviado 150 pavos criados en Salamanca al Vaticano para que familias vulnerables puedan celebrar la Navidad, en una acción solidaria vinculada a la Jornada Mundial de los Pobres.

REDACCIÓN

La donación de los pavos al Vaticano se presenta como una muestra más del compromiso de la compañía con causas solidarias y el apoyo a colectivos desfavorecidos.

Por qué importa en España. La iniciativa solidaria de Cascajares puede interesar especialmente a lectores en España, ya que refleja el compromiso de una empresa española con la solidaridad y la tradición gastronómica, contribuyendo a que familias vulnerables en el entorno del Vaticano celebren la Navidad.

La recuperación de recetas históricas y la conexión con la Jornada Mundial de los Pobres muestran cómo la gastronomía y la responsabilidad social pueden ir de la mano en eventos de relevancia internacional.

Fuentes: ABC.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/cascajares-dona-150-pavos-vaticano-famil…

ESPAÑA

El PSOE intensifica su campaña para captar el voto femenino indeciso en España

REDACCIÓN

El Partido Socialista Obrero Español (PSOE) ha puesto en marcha una estrategia de campaña centrada en captar el voto de las mujeres indecisas de cara a las elecciones generales del 29 de noviembre. Entre las acciones más destacadas figura la aparición del presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, en la portada de la revista Lecturas, acompañado de un mensaje personal sobre su esposa, Begoña Gómez, y la organización de actos específicos para conectar con un feminismo menos militante.

Según fuentes internas del partido, seis de cada diez mujeres aún no han decidido su voto, por lo que la dirección socialista ha decidido segmentar sus mensajes y formatos para llegar a distintos públicos femeninos, desde quienes leen revistas en la peluquería hasta aquellas que siguen la política en foros y actos públicos.

Qué cambia en la campaña del PSOE. La estrategia socialista incluye la participación de figuras destacadas del partido y de independientes cercanas a sus siglas, como Nadia Calviño, Carmen Calvo y Teresa Ribera, quienes protagonizarán actos en los próximos días. El objetivo es atraer a mujeres que no se identifican con el feminismo más militante, representado por otras dirigentes como Pilar Bernabé, secretaria de Igualdad en la Ejecutiva Federal y candidata al Congreso por Valencia.

Begoña Gómez, esposa de Pedro Sánchez, podría volver a tener un papel central en estos foros, después de su intervención en el mitin de apertura en Sevilla, donde fue ovacionada.

Apoyo, oposición y ejes de la campaña. El PSOE entiende que el voto femenino fue clave en 2023 para que Pedro Sánchez se mantuviera en La Moncloa y busca repetir ese apoyo. Entre los mensajes centrales está el llamado a evitar recortes en el Estado del bienestar, presentando la elección como una disyuntiva entre el PSOE y una posible coalición PP-Vox, con la estrategia de incidir en el "miedo a la ultraderecha".

Según los últimos sondeos de Sigma Dos, Pedro Sánchez y Alberto Núñez Feijóo están prácticamente empatados en intención de voto femenino, con un 28,4% y 28,2% respectivamente. En el voto masculino, el PP aventaja al PSOE por cuatro puntos.

El dinero y las cifras clave. Los datos internos del PSOE indican que seis de cada diez mujeres aún no han decidido su voto.

Próximos pasos antes de las elecciones. En los días previos a las elecciones del 29 de noviembre, el PSOE planea intensificar los actos públicos con la participación de mujeres referentes y la posible intervención de Begoña Gómez en foros paralelos a la gira electoral. Además, el partido busca reforzar su presencia en el ámbito rural, donde el reparto de escaños puede decidirse por pocos votos en varias provincias.

Por qué importa en España. La estrategia del PSOE para atraer el voto femenino puede ser determinante en el resultado de las elecciones generales, ya que las mujeres indecisas representan una proporción significativa del electorado. El enfoque en mensajes personalizados y la participación de figuras femeninas buscan consolidar el apoyo necesario para mantener al partido en el Gobierno.

Fuentes: El Mundo.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/psoe-intensifica-campana-captar-voto-fem…

NACIERON UN DÍA COMO HOY

2008 Veda Pratama, motociclista indonesio.

Fuente: Wikipedia.

EN CIFRAS

110

escaños que las encuestas privadas otorgan al PSOE

10,000

personas en el mitin de Sánchez en Murcia según el PSOE

De «Pedro Sánchez apela a la remontada en la recta final de la campaña electoral», página 13.

EL TIEMPO HOY EN MÁS CIUDADES DE ESPAÑA

A Coruña — Nublado	16°	10°
Santander — Parcialmente nublado	16°	9°
Las Palmas — Nublado	23°	20°
Santa Cruz de Tenerife — Parcialmente nublado	25°	19°
Murcia — Mayormente despejado	19°	9°
Valladolid — Parcialmente nublado	11°	1°
Alicante — Mayormente despejado	19°	9°
Granada — Despejado	18°	7°

Máxima y mínima en °C. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

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

ESPAÑA

Pedro Sánchez apela a la remontada en la recta final de la campaña electoral

REDACCIÓN

Pedro Sánchez, presidente del Gobierno español y candidato del PSOE, ha intensificado su llamado a la 'remontada' en la última semana de la campaña electoral, con el objetivo de ganar las elecciones generales del 29 de noviembre de 2026. En actos recientes, especialmente en Murcia, Sánchez ha pedido concentrar el voto progresista y ha apelado tanto a la movilización de la izquierda como a la captación del electorado moderado, en un contexto en el que las encuestas sitúan al PSOE por detrás del PP y Vox.

El mandatario ha insistido en que la papeleta socialista es la única capaz de frenar una posible mayoría de la coalición de derechas y ha presentado las elecciones como un 'referéndum entre la buena política y la mala educación', reivindicando los logros de su gestión y la necesidad de avanzar con un gobierno progresista.

La estrategia de Sánchez en la última semana. En la recta final de la campaña, el PSOE se ha volcado en una estrategia de movilización total, apostando por la épica de la remontada y la concentración del voto de la izquierda. Sánchez ha recuperado consignas como 'todo al rojo' y ha buscado proyectar la imagen de un partido movilizado, especialmente en regiones como Murcia, donde el recibimiento al candidato fue multitudinario y simbólico tras ser declarado 'persona non grata' por la Asamblea Regional con los votos de PP y Vox.

El presidente ha insistido en la necesidad de convencer tanto a los votantes indecisos como a quienes dudan entre el PSOE y otras opciones progresistas, así como atraer a los votantes moderados que rechazan la polarización. En el partido consideran que la última semana es decisiva para revertir la tendencia que muestran la mayoría de las encuestas, que otorgan una mayoría a la suma de PP y Vox y sitúan al PSOE en torno a los 110 escaños.

Mensajes y propuestas clave del PSOE. Durante sus intervenciones, Sánchez ha defendido la gestión de su Gobierno en materia de políticas sociales, subrayando medidas como la subida del Salario Mínimo Interprofesional, la revalorización de las pensiones, la reforma laboral y la protección de colectivos vulnerables frente a los desahucios. Ha contrapuesto estas acciones a lo que denomina la 'mala educación' de la derecha, ejemplificada en las críticas a sindicatos, políticas culturales y derechos laborales, así como en casos como la compra de un ático por parte de la presidenta madrileña Isabel Díaz Ayuso.

Sánchez ha pedido el voto para el PSOE como la opción que, según él, puede frenar la 'involución' que supondría una mayoría de PP y Vox, y ha hecho un llamado especial a jóvenes, mujeres y colectivos vulnerables. Ha recordado que en 2023 ya logró una remontada inesperada y ha situado la actual campaña en la estela de victorias progresistas internacionales, como las de Lula en Brasil y el avance demócrata en Estados Unidos.

El papel de los debates y la movilización. El PSOE considera que el debate a cuatro del próximo jueves será decisivo para consolidar su estrategia y que Sánchez pueda resarcirse del resultado del primer cara a cara con Feijóo, que provocó cierta decepción en el partido. En este debate, el candidato socialista buscará destacar en la confrontación con Santiago Abascal y defender su propuesta de alianzas de gobierno, en contraste con la estrategia de control de riesgos del PP.

La campaña también ha estado marcada por la movilización en actos multitudinarios, como el mitin en el pabellón Príncipe de Asturias de Murcia, donde según el PSOE asistieron 10,000 personas, muchas de ellas siguiendo el acto desde el exterior por falta de espacio. Sánchez ha utilizado estos eventos para reforzar su mensaje de unidad y fuerza del partido, ondeando banderas regionales y del Mar Menor como gestos simbólicos de cercanía con el electorado local.

Versiones de los hechos:

- **El número de asistentes al mitin de Sánchez en Murcia:** Según el PSOE, asistieron 10,000 personas, parte de las cuales siguieron el mitin mediante pantallas instaladas en el exterior del pabellón; Según la organización, el pabellón se quedó pequeño y dejó a unas 3,000 personas fuera.

Fuentes: ABC; diarimes.com; antena3.com; elcorreo.com.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/pedro-sanchez-apela-remontada-recta-fina…

MADRID: LOS PRÓXIMOS DÍAS

Martes 24 — Lluvia	9°	5°
Miércoles 25 — Mayormente despejado	12°	5°
Jueves 26 — Despejado	11°	3°

Máxima y mínima en °C. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

EN LAS PRÓXIMAS PÁGINAS: INTERNACIONAL

El papa León XIV almuerza con 1,300 personas pobres en el Vaticano 14
Histórica victoria demócrata en Texas cambia el panorama político 14
China acusa a EE. UU. de restringir a sus principales telefónicas 15
Miles de estudiantes protestan en Reino Unido contra austeridad y militarismo 15

Internacional

El mundo, con la mirada puesta en México y América Latina

LUNES 23 DE NOVIEMBRE DE 2026

EN ESTA SECCIÓN

El papa León XIV almuerza con 1,300 personas pobres en el Vaticano 14

Histórica victoria demócrata en Texas cambia el panorama político 14

China acusa a EE. UU. de restringir a sus principales telefónicas 15

Miles de estudiantes protestan en Reino Unido contra austeridad y militarismo 15

La DEA lamenta muerte de militares mexicanos tras captura de 'El Chapo Isidro' 2

Explosión en barco ruso en Benghazi atribuida a posible ataque con dron 3

Colombia: diez años del acuerdo de paz, avances y deudas 4

Delta retrasa miles de vuelos en Atlanta por falla técnica 6

HORA Y CLIMA EN EL MUNDO

Washington	+1 h	08:00	19° / 10°
Bogotá	+1 h	08:00	23° / 12°
Buenos Aires	+3 h	10:00	28° / 19°
Londres	+6 h	13:00	6° / 1°
París	+7 h	14:00	6° / 1°
Moscú	+9 h	16:00	
Jerusalén	+8 h	15:00	22° / 10°
Pekín	+14 h	21:00	
Tokio	+15 h	22:00	
Sídney	+17 h	00:00	

Hora local cuando en la Ciudad de México son las 7:00; máxima y mínima del día en °C. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

HOY SE CELEBRA

Día de la Armada de México
México México

Días internacionales y mundiales de hoy. Fuente: Wikipedia.

INTERNACIONAL EN LO MÁS IMPORTANTE

La DEA lamenta muerte de militares mexicanos tras captura de 'El Chapo Isidro' Pág. 2

Explosión en barco ruso en Benghazi atribuida a posible ataque con dron Pág. 3

Colombia: diez años del acuerdo de paz, avances y deudas Pág. 4

Delta retrasa miles de vuelos en Atlanta por falla técnica Pág. 6

INTERNACIONAL

Histórica victoria demócrata en Texas cambia el panorama político

REDACCIÓN

Los demócratas lograron una victoria sin precedentes en Texas este mes, obteniendo triunfos en toda la boleta electoral tras más de treinta años de control republicano en el gobierno estatal. Este resultado trastoca las suposiciones sobre la identidad política de Texas tanto dentro como fuera de sus fronteras, y plantea nuevas preguntas sobre el futuro del estado y su papel en la política nacional de Estados Unidos.

La ola demócrata ha generado reacciones diversas entre líderes culturales, empresarios y figuras religiosas, quienes destacan la complejidad de la identidad texana más allá de la política, así como la profunda transformación demográfica y cultural que vive el estado.

Qué sucedió en las elecciones de Texas. Por primera vez en décadas, los demócratas arrasaron en las elecciones de Texas, obteniendo victorias en cargos clave a lo largo del estado. Este cambio se produce después de más de treinta años de dominio republicano en el gobierno estatal, lo que ha sorprendido tanto a la población local como a observadores nacionales e internacionales.

La magnitud de la victoria demócrata ha llevado a una reflexión sobre la identidad de Texas y su representación política, con líderes y ciudadanos cuestionando si el estado sigue siendo el mismo tras este giro electoral.

Reacciones y perspectivas sobre la identidad texana. Figuras como el cineasta Richard Linklater y el empresario Mark Cuban han destacado que la identidad texana trasciende la política, subrayando el orgullo y la lealtad al estado

Continúa en la página 15
columnadigital.com/historica-victoria-democrata-texas-cambi…

INTERNACIONAL

El papa León XIV almuerza con 1,300 personas pobres en el Vaticano



FOTO: DILIFF / WIKIMEDIA, CC BY-SA 3.0

El papa León XIV almorzó este domingo con 1,300 personas en situación de pobreza en el aula Pablo VI del Vaticano, en el marco de la Décima Jornada Mundial de los Pobres. Durante el encuentro, el pontífice pidió que "a nadie le falte lo necesario para vivir" y que "cada familia tenga la alegría de estar unida en paz".

La comida, organizada por el Dicasterio para el Servicio de la Caridad y encabezada por el arzobispo español Luis Marín, reunió a personas seleccionadas por más de 20 organizaciones benéficas, parroquias y asociaciones de Roma. El evento retomó la tradición iniciada por el papa Francisco de compartir un almuerzo con personas necesitadas.

Cómo fue el almuerzo en el Vaticano. El almuerzo tuvo lugar en el aula Pablo VI, donde se distribuyeron 106 mesas para 12 personas cada una. Algunos de los

Continúa en la página 15
columnadigital.com/papa-leon-xiv-almuerza-1-300-personas-po…

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 14

Histórica victoria demócrata en Texas cambia el panorama político

REDACCIÓN



FOTO: LEAFLET / WIKIMEDIA, PUBLIC DOMAIN

sin importar el partido en el poder. Linklater recordó que Texas alguna vez fue un estado firmemente demócrata, mientras que Cuban enfatizó que el sentido de ser texano permanece intacto pese al resultado electoral.

Por su parte, líderes conservadores como Jim McIngvale y el pastor Robert Jeffress reconocieron el cambio político, pero señalaron que la actitud y los valores de la población no han variado de forma fundamental. Jeffress, aunque preocupado por una tendencia cultural que considera alejada de valores religiosos, diferenció su fe de los llamados 'valores texanos'.

Texas: diversidad y transformación demográfica. Texas es uno de los estados más diversos de Estados Unidos, con una población que supera los 31 millones de personas y un crecimiento acelerado en las últimas décadas. Entre 2000 y 2019, la población aumentó en más de ocho millones, impulsada en gran medida por la comunidad latina, según la Asociación Histórica del Estado de Texas.

Houston, por ejemplo, es una de las ciudades más diversas del mundo, donde el vietnamita es el tercer idioma más hablado en los hogares.

Fuentes: Diario de Yucatán.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/historica-victoria-democrata-texas-cambi…

INTERNACIONAL VIENE DE LA PÁGINA 14

El papa León XIV almuerza con 1,300 personas pobres en el Vaticano

> «Me gustaría que fuera un ejemplo de un estilo de vida cotidiano. El estilo de la solidaridad fraternal, que no deja a nadie solo en momentos de necesidad»
>
> **papa León XIV**

Cita recogida por Diario de Yucatán. **Columna Digital**

INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE DIARIO DE YUCATÁN

El papa León XIV compartió un almuerzo con 1,300 personas en situación de pobreza en el Vaticano y pidió que nadie carezca de lo necesario para vivir.

REDACCIÓN

recibió un obsequio con productos de higiene. Además, en los comedores sociales y albergues de Roma se sirvió una comida especial para quienes no pudieron asistir al Vaticano, con el objetivo de que nadie se sintiera solo este domingo.

El menú y las donaciones. El menú consistió en pavo asado, puré de patatas, compota de manzana con romero y salsa de arándanos. La Fundación Cascajares donó 150 pavos criados entre Salamanca y Dueñas (Palencia), preparados con una receta inspirada en la cocina pontificia del siglo XVI, durante los tiempos del papa Pío V y Bartolomeo Scappi.

Las comidas fueron posibles gracias a donaciones de distintas partes de Italia, España y Polonia, según la organización del evento.

El mensaje del papa León XIV. Antes de bendecir la mesa, el papa expresó su agradecimiento a quienes hicieron posible el encuentro y destacó la importancia de la solidaridad fraternal. "Me gustaría que fuera un ejemplo de un estilo de vida cotidiano. El estilo de la solidaridad fraternal, que no deja a nadie solo en momentos de necesidad", afirmó tras el rezo del Ángelus.

Durante la bendición, rogó: "Señor, ayúdanos a ser testigos de tu amor. Te damos gracias, Señor, por esta comida fraterna y por todos los que ayudaron a preparar este banquete".

Fuentes: Diario de Yucatán.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/papa-leon-xiv-almuerza-1-300-personas-po…

EN BREVE · INTERNACIONAL

INTERNACIONAL

Miles de estudiantes protestan en Reino Unido contra austeridad y militarismo

Miles de estudiantes realizaron protestas en el Reino Unido, inspirados por movimientos europeos, para exigir...

EL TIEMPO HOY EN AMÉRICA LATINA

Guatemala	Despejado	**26°**	16°
San Salvador	Despejado	**31°**	21°
Tegucigalpa	Chubascos ligeros	**28°**	18°
Managua	Mayormente despejado	**33°**	24°
San José	Mayormente despejado	**28°**	18°
Panamá	Chubascos ligeros	**32°**	26°
La Habana	Chubascos ligeros	**27°**	24°
Santo Domingo	Chubascos	**28°**	22°
Caracas	Chubascos ligeros	**29°**	20°
Quito	Lluvia	**20°**	10°
Lima	Parcialmente nublado	**27°**	22°
Santiago	Chubascos ligeros	**26°**	14°
Montevideo	Parcialmente nublado	**24°**	17°
Asunción	Nublado	**29°**	23°
La Paz (Bolivia)	Nublado	**20°**	8°
Brasilia	Chubascos fuertes	**27°**	20°

Máxima y mínima en °C. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

EL TIEMPO HOY EN ESTADOS UNIDOS

Los Ángeles	Despejado	**18°**	9°

Máxima y mínima en °C. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

INTERNACIONAL

China acusa a EE. UU. de restringir a sus principales telefónicas

REDACCIÓN

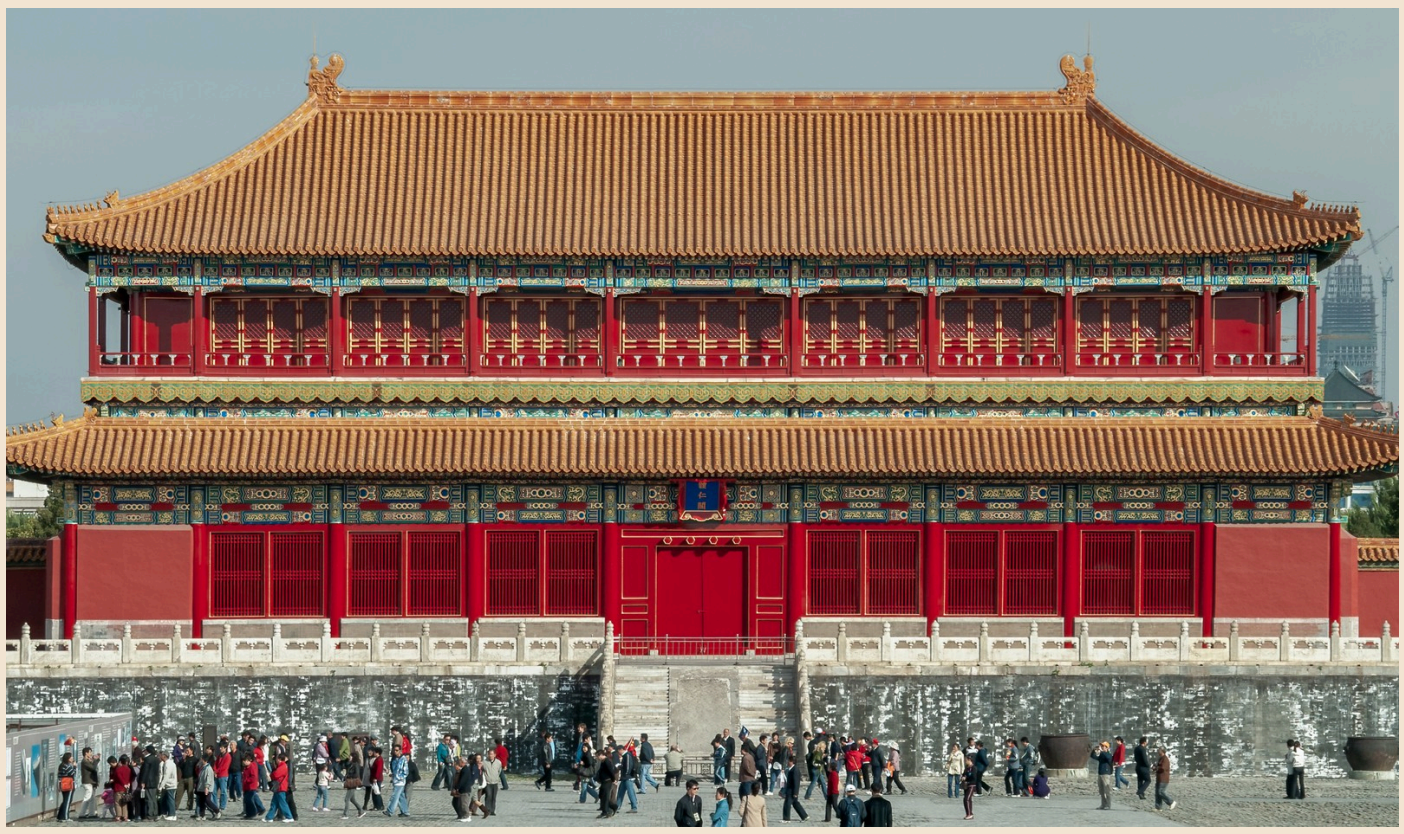


FOTO: ERMELL / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0

El Ministerio de Comercio de China acusó este domingo a Estados Unidos de imponer restricciones discriminatorias contra sus principales compañías de telecomunicaciones, tras la aprobación de una medida por parte de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC) que limita el acceso directo de empresas chinas a números telefónicos estadounidenses.

La disposición afecta a China Unicom, China Telecom y China Mobile, y ha sido rechazada por Pekín, que advierte que podría tomar medidas en respuesta y solicita la revocación de la orden.

Restricción de la FCC y empresas afectadas. La Comisión Federal de Comunicaciones de Estados Unidos aprobó el 19 de noviembre de 2026 una orden que restringe el acceso directo de las principales compañías de telecomunicaciones de China a los números telefónicos estadounidenses.

Las empresas afectadas son China Unicom, China Telecom y China Mobile, todas de propiedad estatal y consideradas entre los mayores operadores del país asiático.

La disposición impide que estas compañías obtengan directamente recursos de numeración telefónica en Estados Unidos para determinados servicios de comunicación.

Motivos de la restricción según Estados Unidos. La FCC explicó que la medida busca proteger las redes telefónicas estadounidenses frente a campañas ilegales de llamadas automatizadas, conocidas como robocalls.

El organismo señaló que la proliferación de entidades generadoras de llamadas, tanto dentro como fuera de Estados Unidos, representa nuevos desafíos para combatir estas prácticas.

Esta decisión se suma a otras acciones anteriores del regulador estadounidense, como la inclusión de equipos de Huawei y ZTE en listas de riesgo para la seguridad nacional.

Respuesta y argumentos de China. El Ministerio de Comercio chino rechazó la medida y afirmó que carece de fundamentos, vulnerando los principios de no discriminación y competencia leal.

China sostiene que Estados Unidos está ampliando el concepto de seguridad nacional para justificar restricciones que afectan las operaciones de sus empresas en el mercado estadounidense.

Pekín también consideró que la decisión contradice los acuerdos y entendimientos alcanzados recientemente entre los presidentes de ambos países.

El Gobierno chino solicitó a Estados Unidos revocar las medidas y resolver las diferencias mediante el diálogo y las consultas bilaterales.

Tensión tras la cumbre en Shenzhen. La controversia surge después del encuentro entre el presidente chino, Xi Jinping, y el presidente estadounidense, Donald Trump, durante una cumbre regional celebrada en Shenzhen.

El nuevo desacuerdo representa otro capítulo de las tensiones comerciales y tecnológicas entre China y Estados Unidos, especialmente en sectores como telecomunicaciones, infraestructura digital y seguridad de redes. Fuentes: DW; laverdad.com.mx.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/china-acusa-ee-uu-restringir-principales…

Tecnología

Innovación, internet y la economía digital

LUNES 23 DE NOVIEMBRE DE 2026

EN ESTA SECCIÓN

La NASA financia 302 proyectos de pequeñas empresas para la Luna y Marte 16

El mercado cripto cae 2.39% pese a avances diarios de bitcoin y ethereum 16

Por qué aparecen manchas de arcoíris en ollas de acero inoxidable 16

PRÓXIMOS LANZAMIENTOS ESPACIALES

Hora de la Ciudad de México; las fechas pueden cambiar. Fuente: The Space Devs.

UN DÍA COMO HOY EN LA CIENCIA

2013 Se produce el 50 aniversario de la serie de televisión británica Doctor Who.

1990 En Chile, Televisión Nacional de Chile cambia su imagen corporativa, terminando así con el logo usado durante la Dictadura militar.

1972 La Unión Soviética hace un intento final del lanzamiento del cohete N-1.

1963 En Reino Unido, el canal BBC Television estrena el primer episodio de Doctor Who, la serie de televisión de ciencia ficción más longeva de la historia.

Fuente: Wikipedia.

TECNOLOGÍA

Por qué aparecen manchas de arcoíris en ollas de acero inoxidable

REDACCIÓN

Las manchas de colores que pueden observarse en ollas de acero inoxidable tras cocinarlas o lavarlas no son señal de suciedad ni de daño en el material. Estos reflejos iridiscentes, que muestran tonos violetas, azules o dorados según la luz, tienen una explicación científica relacionada con la estructura y el comportamiento del acero inoxidable.

La presencia de estas manchas se debe a una capa superficial de óxido de cromo que se modifica por el calor y la luz. Este fenómeno, conocido como interferencia óptica, es común en utensilios de cocina de este material.

Cómo se forman las manchas iridiscentes. El acero inoxidable debe su resistencia a la corrosión a una película superficial muy fina y rica en óxido de cromo. Esta capa protectora es esencial para mantener el material en buenas condiciones, aunque el nombre 'inoxidable' no significa que nunca se formen óxidos.

Cuando una olla de acero inoxidable se expone al calor, el grosor de esta película puede variar. El engrosamiento de la capa genera coloraciones visibles, conocidas como coloraciones térmicas, que pueden apreciarse en la superficie de ollas y sartenes.

El papel de la luz y la interferencia óptica. El efecto de arcoíris se produce por la interferencia óptica: parte de la luz se refleja en la superficie de la película de óxido y otra parte en la separación entre esa película y el metal. Al combinarse, estas reflexiones refuerzan unas longitudes de onda y atenúan otras, generando los colores visibles.

El tono observado depende del espesor de la capa y de la manera en que la luz incide sobre ella. Así, no es necesario que exista una sustancia azul o violeta adherida a la olla para que se perciban esos reflejos. El principio es similar al que se observa en pompas de jabón o películas de aceite sobre el agua.

¿Indican daño o suciedad estas manchas?. Las manchas iridiscentes en ollas de acero inoxidable no indican que el utensilio esté sucio o dañado. Son diferentes de los restos quemados, depósitos blanquecinos o picaduras en la superficie. Una superficie coloreada y lisa, sin cavidades, no presenta el mismo problema que una con daños visibles.

Por lo general, estos reflejos de arcoíris son inofensivos y no afectan la funcionalidad ni la seguridad del utensilio.

Cómo eliminar o evitar las manchas de arcoíris. Para retirar los reflejos iridiscentes, algunas marcas sugieren utilizar un paño suave o una esponja con vinagre blanco sobre la superficie de acero inoxidable, seguido de un lavado normal. Volver a lavar la olla en el lavavajillas no siempre elimina estas manchas, ya que no son residuos de comida.

En estudios sobre recubrimientos metálicos, se ha comprobado que ciertas aleaciones mantienen su color plateado y su resistencia a la corrosión incluso tras exposiciones prolongadas al agua, lo que refuerza la estabilidad de la superficie de los utensilios de acero inoxidable.

Qué significa para México. En México, donde el uso de ollas de acero inoxidable es común en hogares y restaurantes, entender el origen de las manchas iridiscentes puede evitar preocupaciones innecesarias sobre la limpieza o el estado de los utensilios. Saber que estos reflejos no afectan la seguridad ni la funcionalidad permite un uso más informado y seguro de este tipo de ollas.

Además, la estabilidad del color y la resistencia a la corrosión en materiales metálicos similares, comprobada en estudios recientes, respalda la durabilidad de los utensilios de acero inoxidable utilizados en la cocina mexicana.

¿Por qué aparecen manchas de colores en las ollas de acero inoxidable?. Las manchas de colores surgen por el engrosamiento de la película superficial de óxido de cromo cuando la olla se expone al calor, generando interferencia óptica que produce reflejos iridiscentes.

¿Las manchas de arcoíris en las ollas indican que están sucias o dañadas?. No, estas manchas no indican suciedad ni daño. Son diferentes de restos quemados o depósitos blanquecinos y no afectan la funcionalidad del utensilio.

¿Cómo se pueden eliminar o evitar las manchas iridiscentes en el acero inoxidable?. Se recomienda limpiar la superficie con un paño suave o una esponja y vinagre blanco, seguido de un lavado habitual. El lavavajillas no siempre elimina estos reflejos.

¿Qué significa la película de óxido de cromo en el acero inoxidable?. La película de óxido de cromo es una capa protectora que previene la corrosión y mantiene el acero inoxidable en buenas condiciones, aunque puede cambiar de grosor y color por efecto del calor.

Fuentes: Directo al Paladar; Journal of thermal spray technology (2023), vía PubMed.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/aparecen-manchas-arcoiris-ollas-acero-in…

TECNOLOGÍA

El mercado cripto cae 2.39% pese a avances diarios de bitcoin y ethereum

REDACCIÓN

El mercado global de criptomonedas registró una caída de 2.39% en su capitalización total, situándose en 2.09 billones de dólares a las 18:04 del 22 de noviembre de 2026, según CoinGecko. A pesar de este retroceso, bitcoin y ethereum mostraron variaciones positivas en las últimas 24 horas, aunque ambos activos mantienen pérdidas en el balance semanal.

Bitcoin y ethereum: avances diarios, semana negativa. Bitcoin cotizaba en 61,120 dólares, con un alza de 1.61% en las últimas 24 horas, pero acumuló una caída de 6.31% en los últimos siete días. Su capitalización alcanzó 1,229.5 miles de millones de dólares, representando el 58.9% del mercado total. En la jornada UTC del 21 de noviembre, bitcoin cerró en 60,094 dólares, con un aumento de 2.20% respecto al día anterior. En lo que va de 2026, el precio de bitcoin ha descendido 31.33%, con un máximo de 96,929 dólares el 14 de enero y un mínimo de 58,559 el 30 de junio.

Ethereum se ubicó en 1,723 dólares, subiendo 2.34% en 24 horas, aunque perdió 5.85% en la semana.

Otras criptomonedas y monedas estables. Entre las principales criptomonedas, BNB cotizaba en 559.01 dólares (+1.94% en 24 horas, -6.26% en 7 días), XRP en 0.9262 dólares (-0.35% en 24 horas, -4.46% en 7 días) y Solana en 70.56 dólares (+0.47% en 24 horas, -2.61% en la semana). TRON fue de las pocas que mostró una variación positiva en la semana, con 0.08%.

Las monedas estables más relevantes por capitalización fueron Tether (USDT) con 174.6 miles de millones de dólares, USDC con 68.4 miles de millones, USDS con 6.5 miles de millones, Ethena USDe con 4.9 miles de millones y Dai con 4.4 miles de millones.

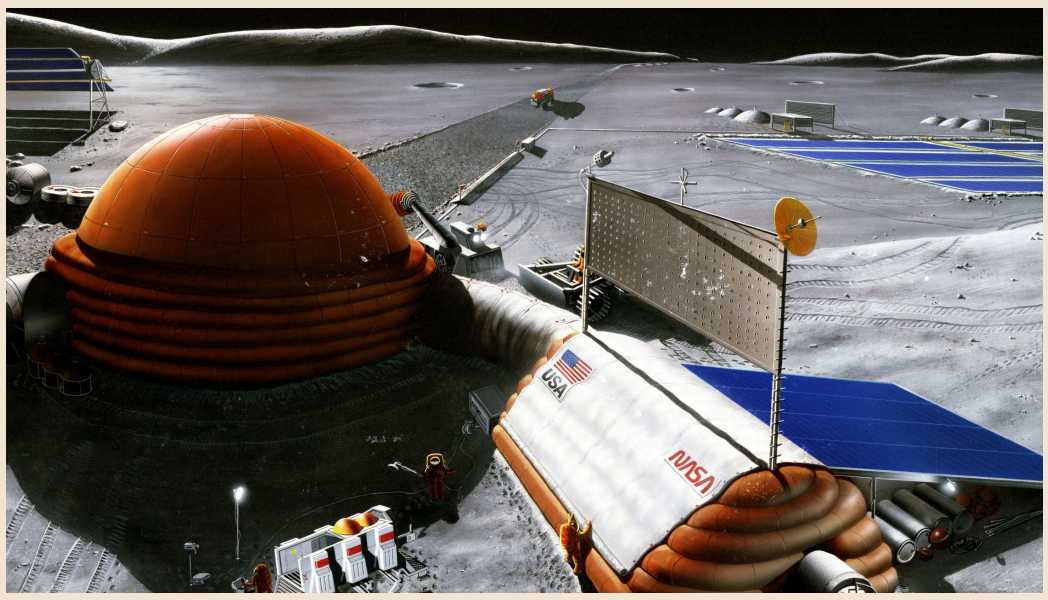
Comparativo con otros mercados. El Nasdaq Compuesto cerró en 22,618 puntos el 20 de noviembre de 2026, con una baja de 5.28% frente al 19 de noviembre. El oro, por su parte, cotizaba en 3,584 dólares el 22 de noviembre, subiendo 1.94% respecto al día anterior.

Fuentes: CoinGecko.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/mercado-cripto-cae-2-39-pese-avances-dia…

TECNOLOGÍA

La NASA financia 302 proyectos de pequeñas empresas para la Luna y Marte



NASA lunar exploration. FOTO: NASA / WIKIMEDIA, PUBLIC DOMAIN

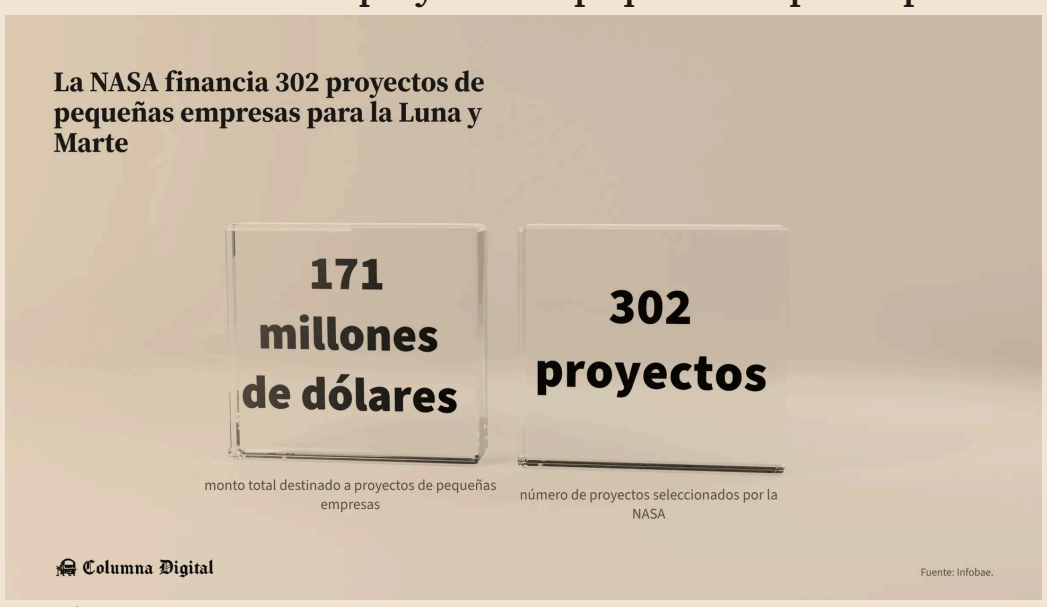
La NASA ha destinado 171 millones de dólares a pequeñas empresas tecnológicas de Estados Unidos para desarrollar 302 proyectos que buscan crear soluciones innovadoras para la exploración de la Luna y Marte, según información oficial publicada el 22 de noviembre de 2026. El programa, que integra a empresas con menos de 500 empleados, abarca desde baterías resistentes al frío extremo hasta

Continúa en la página 17
columnadigital.com/nasa-financia-302-proyectos-pequenas-emp…

Escucha las noticias
columnadigital.com

TECNOLOGÍA VIENE DE LA PÁGINA 16

La NASA financia 302 proyectos de pequeñas empresas para la Luna y Marte



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE INFOBAE

La NASA destina 171 millones de dólares a 302 proyectos de pequeñas empresas para impulsar tecnologías clave en la exploración de la Luna y Marte, con aplicaciones también en la Tierra.

REDACCIÓN

que opera dentro del fondo America's Seed Fund y coordina la Administración de Pequeñas Empresas de Estados Unidos junto a 11 agencias federales.

Lo que había pasado: El 6 de noviembre de 2026, la NASA completó la prueba de un sistema autónomo de navegación para aterrizajes en la Luna y Marte, que permite identificar y elegir zonas seguras de descenso (La NASA prueba sistema autónomo para aterrizajes en la Luna y Marte).

Qué tecnologías se están desarrollando. Entre los 302 proyectos financiados, destacan soluciones como baterías capaces de operar a temperaturas de hasta -60 °C sin calefactores adicionales, sistemas modulares de paneles solares enrollables manipulables por robots, brazos robóticos de tres metros con sensores de visión y tacto, y métodos para preparar el regolito lunar para aterrizajes repetidos. Estas tecnologías están diseñadas para enfrentar desafíos como las noches lunares de 14 días terrestres y las condiciones extremas del espacio profundo, donde las temperaturas pueden oscilar desde más de 120 grados centígrados bajo la luz solar hasta 200 grados bajo cero en la penumbra.

El brazo robótico desarrollado por Intelligent Fiber Optic Systems Corporation, por ejemplo, puede detectar texturas, fuerzas de contacto y temperatura, permitiendo a los rovers limpiar paneles solares, ubicar hábitats y recolectar muestras científicas de forma autónoma. En la Tierra, este sistema podría inspeccionar líneas eléctricas o reactores nucleares en entornos peligrosos.

Fases y financiamiento del programa. El SBIR/STTR divide los contratos en dos fases: la Fase I otorga hasta 225,000 dólares por proyecto para evaluar la viabilidad y el mérito técnico de cada idea, mientras que la Fase II, que incluye 98 contratos, asigna hasta 1.3 millones de dólares a proyectos que ya superaron la primera etapa en 2025 y avanzan hacia la demostración y entrega de la tecnología.

El programa adoptó en 2026 el mecanismo Broad Agency Announcement (BAA), que permite publicar convocatorias escalonadas durante el año para mayor flexibilidad, y sumó a la NASA a la SBIR Partnering Platform, una plataforma pública multiagencia para conectar empresas, inversores y expertos.

Aplicaciones en la Tierra y el espacio. Si bien el objetivo principal es avanzar en la exploración lunar y marciana, varias de las tecnologías desarrolladas tienen aplicaciones directas en la Tierra. Por ejemplo, las baterías de ultratolerancia al frío pueden utilizarse en climas polares, y los sistemas robóticos podrían emplearse en la inspección y mantenimiento de infraestructuras críticas como reactores nucleares y líneas eléctricas.

El impulso a estas tecnologías también busca diversificar la industria aeroespacial, tradicionalmente dominada por grandes contratistas, y sistemas robóticos avanzados y materiales ultraligeros, con aplicaciones tanto espaciales como terrestres.

Los proyectos seleccionados forman parte del programa Small Business Innovation Research / Small Business Technology Transfer (SBIR/STTR), transferir el dinamismo de las pequeñas empresas al sector.

Vínculo con el programa Artemis y próximos pasos. Muchos de los desarrollos seleccionados están alineados con el programa Artemis de la NASA, que tiene como meta regresar a la Luna y establecer una base permanente en esta década. La Luna servirá como banco de pruebas para validar estas tecnologías antes de aplicarlas en futuras misiones a Marte.

Las empresas seleccionadas cuentan con varios meses para madurar el diseño de sus prototipos y demostrar su viabilidad en ensayos de laboratorio. Aquellas que superen la primera fase podrán optar a contratos de mayor volumen para fabricar modelos de vuelo y probarlos en misiones tripuladas futuras. Los próximos anuncios de selección están previstos para diciembre de 2026 y julio de 2027.

Fuentes: Infobae; minutouno.com; lasprovincias.es.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/nasa-financia-302-proyectos-pequenas-emp…

EN CIFRAS

61,120 dólares
precio de bitcoin a las 18:04

+1.61%
variación de bitcoin en 24 horas

De «El mercado cripto cae 2.39% pese a avances diarios de bitcoin y ethereum», página 16.

EN CIFRAS

1.3 millones
de dólares a proyectos

120 grados
centígrados bajo la luz solar

200 grados
bajo cero en la penumbra

De «La NASA financia 302 proyectos de pequeñas empresas para la Luna y Marte», página 16.

NACIERON UN DÍA COMO HOY

1955 Mary Landrieu, política estadounidense.

1954 Ross Brawn, ingeniero británico de Fórmula 1.

1954 Bruce Hornsby, músico estadounidense.

1953 Francis Cabrel, cantante francés.

1950 Lourdes Deschamps, actriz y comediante mexicana (f. 2018).

Fuente: Wikipedia.

EN LAS PRÓXIMAS PÁGINAS: SALUD

Baja California Sur reporta seis muertes y 719 casos de dengue en 2026 19

Seis alimentos comunes pueden aportar sodio oculto y superar el límite diario 19

El método de Arnold Schwarzenegger: cómo combina cargas ligeras y pesadas a los 79 años 21

Salmón ahumado: nutrientes, beneficios y advertencias sobre el sodio 20

La diabetes tipo 2 eleva 53% el riesgo de Alzheimer 19

Por qué insistir en que otros cambien puede desgastar relaciones, según Dolly Chugh 21

FALLECIERON UN DÍA COMO HOY

1998 Dan Osman, practicante de deportes extremos estadounidense (n. 1963).

1995 Louis Malle, cineasta francés (n. 1932).

1994 Art Barr, luchador profesional estadounidense (n. 1966).

1994 Álvaro del Portillo, obispo español opusdeísta (n. 1914).

1994 Félix Rotaeta, actor y director español de cine (n. 1942).

Fuente: Wikipedia.

EL TIEMPO HOY EN BRASIL

São Paulo Lluvia	**29°**	22°
Río de Janeiro Lluvia ligera	**32°**	25°

Máxima y mínima en °C. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

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

Salud

Medicina, prevención y bienestar

LUNES 23 DE NOVIEMBRE DE 2026

EN ESTA SECCIÓN

Baja California Sur reporta seis muertes y 719 casos de dengue en 2026 19

Seis alimentos comunes pueden aportar sodio oculto y superar el límite diario 19

El método de Arnold Schwarzenegger: cómo combina cargas ligeras y pesadas a los 79 años 21

Salmón ahumado: nutrientes, beneficios y advertencias sobre el sodio 20

La diabetes tipo 2 eleva 53% el riesgo de Alzheimer 19

Por qué insistir en que otros cambien puede desgastar relaciones, según Dolly Chugh 21

Descubren variantes genéticas que explican la longevidad de una tortuga gigante de 194 años 18

Olvidar con generosidad tras una ruptura: la reflexión de Pablo Neruda y lo que dice la ciencia 18

SENSACIÓN TÉRMICA

Ciudad de México humedad 66 %	**19°**	13°
Monterrey humedad 69 %	**17°**	12°
Guadalajara humedad 40 %	**25°**	15°
Puebla humedad 35 %	**23°**	10°
Toluca humedad 67 %	**18°**	8°
Madrid humedad 52 %	**13°**	1°
Barcelona humedad 63 %	**17°**	9°
Bogotá humedad 51 %	**23°**	11°
Buenos Aires humedad 35 %	**28°**	19°
Lima humedad 71 %	**29°**	22°
Santiago de Chile humedad 32 %	**26°**	14°
Nueva York humedad 65 %	**19°**	7°
Los Ángeles humedad 53 %	**18°**	8°

Cómo se siente el día: máxima y mínima aparentes en °C (cuentan el viento y la humedad); humedad a media tarde. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

ÍNDICE UV

Ciudad de México Muy alto	**8**
Guadalajara Alto	**8**
Monterrey Alto	**6**
Puebla Muy alto	**9**
Toluca Muy alto	**9**
Mérida Alto	**7**

Radiación ultravioleta máxima del día con cielo despejado. Desde 6, protector solar, sombrero y sombra al mediodía. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

SALUD

Olvidar con generosidad tras una ruptura: la reflexión de Pablo Neruda y lo que dice la ciencia

REDACCIÓN

La frase de Pablo Neruda, "Olvidemos con generosidad a quienes no pueden amarnos", invita a afrontar la ruptura amorosa desde una perspectiva de aceptación y cuidado personal, sin resentimientos ni autoexigencias excesivas.

Por otro lado, estudios científicos señalan que el estrés provocado por la separación romántica puede estar relacionado con síntomas de depresión y otros problemas de salud mental, especialmente en adolescentes, y recomiendan estrategias positivas para sobrellevar estos momentos.

El sentido de olvidar con generosidad. La propuesta de Pablo Neruda surge de su poema “Sonata con algunos pinos”, en el que sugiere que olvidar a quien no puede amarnos no significa borrar de la memoria lo vivido ni negar las emociones, sino dejar de reclamar una respuesta afectiva que no llega.

Olvidar con generosidad implica no guardar rencor, pero tampoco renunciar a los propios límites ni forzar una amistad que cause dolor. No se trata de exigir perdón ni de minimizar experiencias negativas, sino de permitir que las emociones como la tristeza o el enfado convivan con la decisión de alejarse.

Opciones ante una separación. Según la reflexión literaria, existen al menos dos formas de responder cuando una relación no es correspondida: insistir en buscar una explicación o expresar lo necesario y tomar distancia. La segunda opción, establecer una distancia proporcionada, puede ser una decisión de cuidado personal y no una estrategia para que la otra persona regrese.

No hay una única manera correcta de despedirse tras una ruptura; cada persona y cada vínculo requieren respuestas distintas según sus necesidades.

Lo que dicen los estudios científicos. Un estudio con adolescentes señala que el estrés por una ruptura amorosa está estadísticamente asociado con síntomas de depresión y otros problemas de salud mental, así como con el consumo de sustancias, salvo drogas ilícitas.

El manejo adecuado de estos síntomas y el aprendizaje de habilidades de afrontamiento positivas pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud mental tras una experiencia estresante como la ruptura de pareja.

Consejos prácticos para superar una ruptura. Desde la perspectiva literaria, se recomienda identificar una conducta que mantenga abierta la espera, como revisar mensajes o redes sociales, y sustituirla por una decisión concreta y revisable, como silenciar la conversación durante un periodo determinado.

Si la tristeza persiste o afecta el funcionamiento diario, puede ser útil hablar con una persona de confianza o buscar apoyo profesional.

¿Cómo puedo olvidar a alguien que amo sin resentimientos?. La propuesta literaria sugiere dejar de reclamar una respuesta afectiva que no llega, no guardar rencor y tomar distancia si es necesario, sin forzarse a borrar lo vivido ni a negar las emociones.

¿Qué significa olvidar con generosidad según Pablo Neruda?. Significa no castigar al otro por no corresponder ni castigarse a uno mismo por necesitar tiempo para superar la ruptura. Es una invitación a alejarse sin dureza, respetando los propios límites y emociones.

¿Cómo afrontar una ruptura amorosa de manera saludable?. Se recomienda expresar lo necesario, establecer una distancia proporcionada y evitar conductas que prolonguen la espera. Si la tristeza se prolonga o afecta la vida diaria, buscar apoyo profesional puede ser útil.

¿Qué consejos literarios existen para superar una separación?. Identificar y modificar conductas que mantienen la espera abierta, como revisar mensajes, y sustituirlas por decisiones concretas y revisables. También aceptar que no hay un calendario correcto para superar una ruptura. Fuentes: AS; BMC psychiatry (2012), vía PubMed.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/olvidar-generosidad-ruptura-reflexion-pa…

SALUD

Descubren variantes genéticas que explican la longevidad de una tortuga gigante de 194 años

REDACCIÓN

Jonathan, una tortuga gigante de Aldabra de 194 años residente en la isla de Santa Elena, ha sido objeto de un estudio que revela variantes genéticas asociadas a una longevidad extraordinaria. Investigadores identificaron 287 variantes genéticas que protegen contra los efectos del envejecimiento, lo que podría explicar cómo este animal ha mantenido funciones biológicas clave durante casi dos siglos.

El análisis, publicado en Science Advances, encontró que los mecanismos reguladores de genes relacionados con la reparación del ADN y el metabolismo de Jonathan se han mantenido estables, a diferencia de lo que ocurre normalmente con la edad en otros animales.

Qué hallaron los científicos en el ADN de Jonathan. El equipo de investigación, liderado por la organización estadounidense Kallel, identificó 287 variantes genéticas en Jonathan vinculadas a la protección contra el envejecimiento. Estas variantes influyen en procesos esenciales como la reparación del ADN, la limitación de la inflamación, el control de la actividad de la insulina y la supresión del cáncer.

El estudio también examinó el epigenoma de Jonathan, es decir, los marcadores químicos que regulan la activación o desactivación de genes. A diferencia de lo que se observa en la mayoría de los animales, estos mecanismos reguladores permanecieron notablemente estables en Jonathan, incluso al compararlos con tortugas mucho más jóvenes de la misma especie.

Cómo se comparan estos resultados con otros estudios. Investigaciones previas sobre el genoma de tortugas gigantes, como el análisis global realizado a Lonesome George y la tortuga gigante de Aldabra, ya habían detectado variantes específicas en genes de reparación del ADN, mediadores inflamatorios y genes relacionados con el desarrollo de cáncer.

Estos estudios sugieren que las tortugas gigantes han desarrollado estrategias evolutivas particulares para aumentar su esperanza de vida y resistir enfermedades relacionadas con la edad.

Implicaciones para la investigación en longevidad. Los científicos consideran que estudiar la biología de animales capaces de vivir siglos podría ofrecer nuevas pistas sobre los mecanismos de la longevidad extrema.

El fundador de Kallel, Stephen Clark, señaló que el objetivo es aprovechar estos hallazgos evolutivos para desarrollar tratamientos médicos accesibles que ayuden a ralentizar el deterioro asociado a la edad y prevenir enfermedades crónicas en humanos, aunque advirtió que esto requerirá más investigación.

La vida de Jonathan en la isla de Santa Elena. Jonathan vive en los jardines de Plantation House, la residencia oficial del gobernador en la isla de Santa Elena, un territorio británico en el Atlántico sur. Llegó a la isla hace 144 años como regalo, procedente de las Seychelles, y ya era adulto en ese momento.

Las tortugas gigantes de las islas Galápagos y Seychelles son de las últimas representantes de un grupo de reptiles que alguna vez dominaron muchos ecosistemas insulares. Su longevidad y biología única ofrecen a la ciencia una oportunidad rara para estudiar la resistencia al paso del tiempo. Fuentes: ScienceDaily; Nature ecology & evolution (2019), vía PubMed.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/descubren-variantes-geneticas-explican-l…

SALUD

Baja California Sur reporta seis muertes y 719 casos de dengue en 2026



dengue mosquito. FOTO: WEE HONG / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE EL UNIVERSAL Y NATURAL EARTH

El estado suma seis defunciones y 719 casos confirmados de dengue en 2026; autoridades destinan más de cinco millones de pesos para reforzar la fumigación.

REDACCIÓN

Baja California Sur ha registrado seis defunciones y 719 casos confirmados de dengue en lo que va de 2026, según el informe más reciente de la Secretaría de Salud estatal para la semana epidemiológica 45, del 8 al 14 de noviembre. Ante el incremento de contagios y la preocupación de la población, el gobierno estatal anunció la asignación de más de cinco millones de pesos extraordinarios para reforzar las acciones de fumigación, especialmente en las zonas con mayor incidencia, como el municipio de Comondú.

Distribución de casos y municipios más afectados. Los Cabos concentra el mayor número de casos confirmados, con 311 y cuatro defunciones; le sigue Comondú, con 259 casos y dos fallecimientos, y La Paz, con 143 contagios. Loreto reporta seis casos y Mulegé ninguno. Comondú presenta la mayor incidencia proporcional, con 343.83 casos por cada 100 mil habitantes, por lo que las acciones de combate y control se han enfocado en ese municipio.

Medidas oficiales y recursos asignados. El gobernador Víctor Castro Cosío anunció este 17 de noviembre la asignación de más de cinco millones de pesos extraordinarios para reforzar las fumigaciones en las zonas más afectadas, especialmente en Comondú. El Congreso estatal aprobó el 27 de octubre un exhorto para implementar una campaña emergente contra el dengue y solicitó a los ayuntamientos y al gobierno estatal aumentar recursos, personal e insumos. Las autoridades han intensificado las campañas de descacharrización, limpieza y fumigación, además de mantener la vigilancia epidemiológica y los llamados a la población para reforzar medidas preventivas.

Síntomas, gravedad y hospitalizaciones. De los casos confirmados, 432 pacientes presentaron dengue con signos de alarma y 36 desarrollaron dengue grave. El informe indica que la positividad de las pruebas procesadas es de 57.7%.

Factores que contribuyeron al aumento de casos. La secretaria de Salud estatal, Ana Luisa Guluarte Castro, relacionó el incremento de casos con las lluvias de agosto y septiembre, cuando Baja California Sur fue impactada por ciclones tropicales y lluvias de temporada, lo que favoreció la reproducción del mosquito transmisor del dengue.

¿Cuáles son los síntomas del dengue y cuándo debo acudir al médico?. El reporte menciona que 432 pacientes presentaron signos de alarma y 36 desarrollaron dengue grave. Los síntomas de alarma incluyen dolor abdominal intenso, vómitos persistentes, sangrado y dificultad para respirar. Se recomienda acudir al médico ante la presencia de estos síntomas o si se sospecha dengue.

¿Qué medidas de prevención puedo tomar para evitar el dengue?. Las autoridades llaman a reforzar las medidas de prevención, como la limpieza de patios, eliminación de cacharros y recipientes que acumulen agua, y permitir el acceso a brigadas de fumigación.

¿Qué acciones está tomando el gobierno de Baja California Sur para controlar el dengue?. El gobierno estatal destinó más de cinco millones de pesos extraordinarios para reforzar la fumigación, especialmente en municipios con alta incidencia. Además, se intensifican campañas de limpieza y descacharrización, y se mantiene la vigilancia epidemiológica. Fuentes: El Universal.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/baja-california-sur-reporta-seis-muertes…

SALUD

Seis alimentos comunes pueden aportar sodio oculto y superar el límite diario

El consumo de sodio en la dieta diaria no proviene únicamente del salero, sino también de alimentos comunes que pueden contener cantidades significativas de este mineral, incluso sin tener un sabor salado evidente. Entre los productos que más aportan sodio oculto destacan el pan, los cereales, los jugos vegetales, los aderezos, el queso cottage y los garbanzos enlatados, según información revisada por especialistas en nutrición.

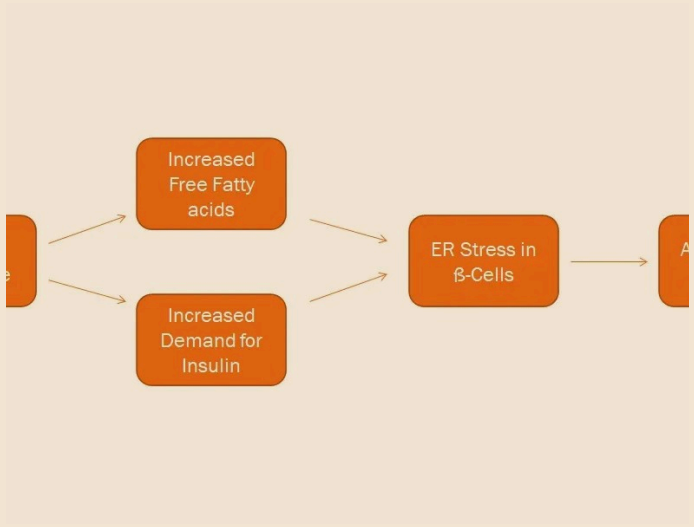
La ingesta promedio de sodio en adultos supera los 3,400 miligramos diarios en Estados Unidos, una cifra por encima del límite recomendado de menos de 2,300 miligramos para adolescentes y adultos dentro de una alimentación saludable, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos.

Continúa en la página 20
columnadigital.com/seis-alimentos-comunes-pueden-aportar-so…

SALUD

La diabetes tipo 2 eleva 53% el riesgo de Alzheimer

REDACCIÓN



diabetes type 2. FOTO: NARVIKVAREN / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0

Las personas con diabetes tipo 2 enfrentan un riesgo 53% mayor de desarrollar la enfermedad de Alzheimer, de acuerdo con una revisión sistemática y meta-análisis de 40 estudios realizada por investigadores de la Curtin University y publicada el 22 de noviembre de 2026. El estudio también estimó que, por cada 1,000 personas con diabetes tipo 2, aproximadamente 4.7 desarrollan Alzheimer cada año.

El análisis se centró exclusivamente en la relación entre la diabetes tipo 2 y la enfermedad de Alzheimer, proporcionando cifras precisas sobre la frecuencia con la que aparecen nuevos casos y la magnitud del riesgo comparado con personas sin diabetes.

Qué revela la nueva revisión científica. El estudio publicado en Alzheimer's Research & Therapy analizó datos de 40 investigaciones previas y calculó el riesgo relativo ajustado de Alzheimer entre personas con diabetes tipo 2. Los resultados muestran que quienes tienen esta condición presentan un riesgo 53% mayor de desarrollar Alzheimer en comparación con quienes no la padecen.

La revisión también aportó datos sobre la incidencia: por cada 1,000 personas con diabetes tipo 2, unas 4.7 desarrollan Alzheimer en el transcurso de un año, lo que permite dimensionar la carga de la enfermedad en este grupo.

Lo que se sabe sobre el vínculo biológico. Investigaciones previas han señalado que la diabetes tipo 2 es un factor de riesgo para el Alzheimer, además de otros factores metabólicos. Se han identificado posibles mecanismos que conectan ambas enfermedades, como la participación de ciertos genes, alteraciones en la autofagia celular y vías inflamatorias.

El Alzheimer es la forma más común de demencia y representa entre el 60 y el 80% de los casos totales. Se caracteriza por la acumulación de placas de beta-amiloide y pérdida de conexiones entre las células nerviosas del cerebro.

Síntomas tempranos y factores de riesgo. El primer síntoma frecuente del Alzheimer suele ser el olvido, pero también pueden presentarse dificultades para pensar, resolver problemas y razonar. Entre los factores que aumentan el riesgo de demencia están el envejecimiento, la diabetes sin controlar, la hipertensión y el consumo excesivo de alcohol.

En personas con diabetes tipo 2, estos riesgos se suman a los propios de la enfermedad, lo que subraya la importancia de un control adecuado de la glucosa y otros factores de salud.

Medidas y tratamientos: lo que dicen los expertos. Actualmente, no existe un tratamiento específico para prevenir el Alzheimer en personas con diabetes tipo 2. Sin embargo, el control de la diabetes, la presión arterial y otros factores de riesgo puede ayudar a reducir la probabilidad de desarrollar demencia, según expertos.

La identificación temprana de síntomas y el seguimiento médico regular son recomendados para quienes presentan factores de riesgo, incluida la diabetes tipo 2.

¿Cómo afecta la diabetes tipo 2 al riesgo de Alzheimer?. Las personas con diabetes tipo 2 tienen un riesgo 53% mayor de desarrollar Alzheimer en comparación con quienes no tienen esta condición, según una revisión de 40 estudios.

¿Qué medidas pueden tomar las personas con diabetes para reducir el riesgo de Alzheimer?. El control adecuado de la diabetes, la presión arterial y otros factores de riesgo puede ayudar a reducir la probabilidad de desarrollar demencia. Se recomienda el seguimiento médico regular.

¿Cuáles son los síntomas tempranos del Alzheimer en pacientes con diabetes?. El olvido frecuente suele ser el primer síntoma. También pueden presentarse dificultades para pensar, resolver problemas, razonar y realizar tareas cotidianas.

¿Qué tratamientos existen para prevenir el Alzheimer en personas con diabetes tipo 2?. No existe un tratamiento específico para prevenir el Alzheimer en personas con diabetes tipo 2. El manejo de la diabetes y otros factores de riesgo es la principal recomendación de los expertos. Fuentes: ScienceDaily; MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina de EE; Biomedicines (2022), vía PubMed.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/diabetes-tipo-2-eleva-53-riesgo-alzheime…

SENSACIÓN TÉRMICA EN MÁS CIUDADES

León humedad 62 %		**24°**	15°

Máxima y mínima aparentes en °C. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

SALUD VIENE DE LA PÁGINA 19

Seis alimentos comunes pueden aportar sodio oculto y superar el límite diario



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE INFOBAE

Pan, cereales, jugos vegetales y aderezos, entre otros, pueden contener sodio oculto y contribuir a superar el límite recomendado de 2,300 miligramos diarios, según expertos en nutrición.

REDACCIÓN

Los seis alimentos con sodio oculto. El pan es uno de los alimentos que más contribuyen al consumo de sodio diario, ya que una rebanada puede aportar entre 100 y 200 miligramos. Su presencia frecuente en desayunos y comidas como sándwiches puede elevar la suma diaria, y la variedad integral o multicereal no garantiza un contenido menor que el pan blanco.

El queso cottage, aunque es fuente de proteínas y calcio, puede contener entre 300 y 400 miligramos de sodio por media taza. Las versiones bajas en grasa o sin grasa no necesariamente aportan menos sodio, por lo que se recomienda revisar la etiqueta.

Los jugos vegetales envasados, como los de tomate o vegetales mixtos, pueden incluir hasta 620 miligramos de sodio por vaso de 240 mililitros, dependiendo del producto. Preparar jugos con vegetales frescos puede evitar el sodio añadido durante el procesamiento.

Los garbanzos enlatados suelen llevar sal para conservarse y darles sabor, aportando entre 200 y 330 miligramos por media taza. Enjuagarlos bajo agua corriente puede reducir cerca del 40% de ese contenido.

Algunos cereales para el desayuno superan los 200 miligramos de sodio por porción, incluso cuando están elaborados con granos enteros o salvado. El sodio suele pasar desapercibido frente al azúcar, por lo que se aconseja revisar la etiqueta nutricional.

Dos cucharadas de aderezo embotellado, como ranch, italiana o César, pueden aportar entre 220 y 290 miligramos de sodio. Preparar aderezos caseros con aceite de oliva, vinagre y hierbas puede ser una alternativa con menor contenido de sodio.

Cómo el sodio impacta la salud cardiovascular. El consumo elevado de sodio está relacionado con un mayor riesgo de presión arterial alta, uno de los principales factores de riesgo para enfermedades cardíacas. La presión arterial elevada puede aumentar la probabilidad de desarrollar enfermedad de las arterias coronarias y sufrir un ataque cardíaco.

Controlar la ingesta de sodio es una de las recomendaciones para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, junto con otros cambios en el estilo de vida como mantener niveles saludables de colesterol, hacer ejercicio y evitar el tabaquismo.

Recomendaciones para controlar el consumo de sodio. La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos fija el valor diario de sodio en 2,300 miligramos. Si una porción de alimento aporta el 5% o menos de ese valor, se considera baja en sodio; si aporta el 20% o más, se considera alta.

La leyenda "bajo en sodio" en el envase indica que el producto contiene 140 miligramos o menos de sodio por porción, mientras que "reducido" significa que contiene al menos un 25% menos que la versión regular.

Para controlar el consumo de sodio, se recomienda leer las etiquetas nutricionales y comparar productos, optar por versiones bajas en sodio y preparar alimentos en casa cuando sea posible. En el caso de productos enlatados, enjuagarlos puede ayudar a disminuir el contenido de sodio.

¿Cuáles son los alimentos comunes con sodio oculto?. Pan, queso cottage, jugos vegetales envasados, garbanzos enlatados, cereales para el desayuno y aderezos embotellados pueden contener sodio oculto y contribuir a superar el límite diario recomendado.

¿Cómo afecta el sodio en la salud cardiovascular?. El consumo elevado de sodio puede aumentar la presión arterial, lo que incrementa el riesgo de enfermedades cardíacas como la enfermedad de las arterias coronarias y el ataque cardíaco.

¿Cuál es el límite diario recomendado de sodio?. El límite diario recomendado de sodio para adolescentes y adultos es de menos de 2,300 miligramos, según la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos.

¿Cómo leer las etiquetas nutricionales para controlar el sodio?. Se recomienda revisar la cantidad de sodio por porción en la etiqueta nutricional. Un alimento bajo en sodio contiene 140 miligramos o menos por porción, y uno alto aporta el 20% o más del valor diario recomendado.

Fuentes: Infobae; MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina de EE.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/seis-alimentos-comunes-pueden-aportar-so…

SALUD

Salmón ahumado: nutrientes, beneficios y advertencias sobre el sodio

REDACCIÓN



smoked salmon. FOTO: KA23 13 / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0

El salmón ahumado es valorado por su aporte de proteínas, ácidos grasos omega-3 y vitaminas esenciales, conservando buena parte de los nutrientes del pescado fresco, aunque el proceso de curado incrementa su contenido de sodio. Por ello, expertos recomiendan revisar la porción y la etiqueta antes de incorporarlo regularmente a la dieta.

Nutrientes y beneficios del salmón ahumado. El salmón ahumado conserva proteínas completas, ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA), vitamina B12, vitamina D y selenio, nutrientes que contribuyen a la salud cardiovascular, cerebral y ocular, así como a la regulación de procesos inflamatorios. Una ración de 57 gramos contiene aproximadamente 10 gramos de proteína y cerca de 70 calorías, además de medio gramo de grasa saturada. Según expertos, esa cantidad puede aportar más de la recomendación diaria de vitamina B12, cubrir alrededor de un tercio del requerimiento diario de selenio y cerca del 15 % de la ingesta recomendada de vitamina D. El color rosado del pescado proviene de la astaxantina, un pigmento natural.

El tipo de salmón influye en el contenido de grasa y omega-3: los de cultivo suelen tener entre dos y tres veces más grasa que los salvajes, y pueden aportar una cantidad igual o superior de omega-3. Estudios señalan que el ahumado ayuda a conservar los ácidos grasos esenciales durante el almacenamiento y reduce la oxidación de lípidos, lo que preserva la calidad nutricional.

El sodio en el salmón ahumado y cómo controlarlo. El proceso de curado y ahumado eleva el contenido de sal del salmón respecto al fresco, por lo que es fundamental revisar la etiqueta y el tamaño de la porción. Una ración de 57 gramos puede contener varios cientos de miligramos de sodio, y por cada 100 gramos, el contenido es de 672 mg. La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir menos de 2,000 miligramos de sodio al día, mientras que las guías alimentarias de Estados Unidos sugieren un límite de 2,300 miligramos diarios.

Expertos sugieren equilibrar la ingesta acompañando el salmón ahumado con vegetales frescos, fruta, palta o yogur griego, y evitar combinarlo con otros alimentos altos en sodio. Para quienes buscan reducir el consumo de sal, elegir versiones con menor contenido de sodio y moderar la frecuencia de consumo es clave.

Diferencias entre ahumado en frío y en caliente. El salmón ahumado en frío se cura con sal y se expone al humo a temperaturas inferiores a 32 °C , manteniendo una textura suave y presentándose en lonjas finas. El ahumado en caliente alcanza al menos 63°C en el interior, resultando en una textura más firme y desmenuzable. Ambos procesos conservan proteínas, omega-3 y vitaminas, aunque el calentamiento puede provocar pérdidas moderadas de omega-3, sin afectar de manera significativa el perfil nutricional.

El contenido de sodio puede variar según el método y la marca, por lo que comparar etiquetas ayuda a tomar mejores decisiones de compra. Además, la elección puede considerar criterios ambientales, como el origen del pescado y certificaciones de acuicultura o pesca.

Riesgos y precauciones en el consumo. El consumo de salmón ahumado ofrece beneficios como la reducción de la oxidación de lípidos y la retención de ácidos grasos esenciales durante el almacenamiento. Además, el proceso tradicional de ahumado puede disminuir el riesgo de contaminación por Listeria, aunque se recomienda controlar la temperatura y el tiempo de ahumado para evitar la formación de hidrocarburos aromáticos policíclicos (PAH).

No se detectó benzo(a)pireno, un compuesto potencialmente dañino, en los productos analizados, pero los expertos aconsejan moderar la frecuencia de consumo y prestar atención a la calidad y procedencia del producto.

¿Es saludable comer salmón ahumado regularmente?. El salmón ahumado aporta proteínas completas, omega-3 y vitaminas, pero su contenido de sodio exige moderación; los expertos recomiendan controlar la porción y la frecuencia de consumo.

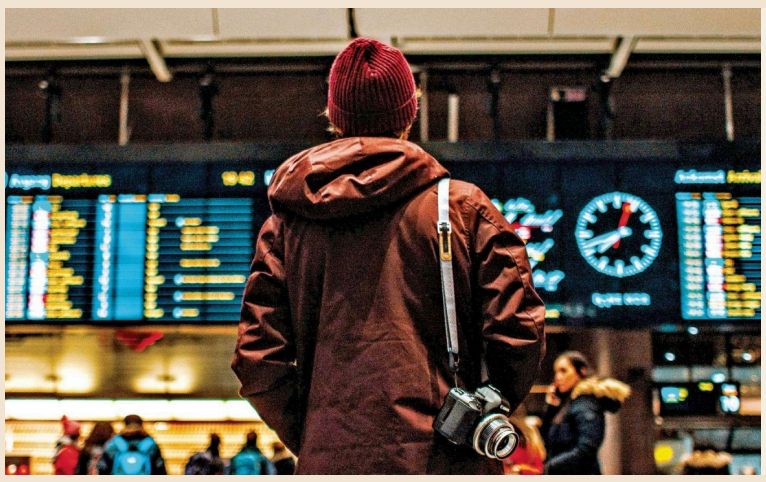
¿Cuánta sal contiene el salmón ahumado?. Por cada 100 gramos, el salmón ahumado contiene 672 mg de sodio. Una porción de 57 gramos puede aportar varios cientos de miligramos, según expertos.

¿Qué beneficios aporta el salmón ahumado a la salud?. Aporta proteínas, omega-3, vitamina B12, vitamina D y selenio, nutrientes asociados con la salud cardiovascular, cerebral y ocular, y ayuda a regular procesos inflamatorios.

¿Cómo controlar el consumo de sodio al comer salmón ahumado?. Se recomienda revisar la etiqueta, moderar la porción y acompañar el salmón ahumado con alimentos bajos en sodio como vegetales frescos, fruta o yogur griego. Fuentes: Infobae; MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina de EE; Foods (Basel, Switzerland) (2022), vía PubMed; Departamento de Agricultura de EE.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/salmon-ahumado-nutrientes-beneficios-adv…

PUBLICIDAD



DTM

Viaja mejor desde antes de despegar.

Destinos, aerolíneas y consejos prácticos para ahorrar tiempo y dinero en cada viaje.

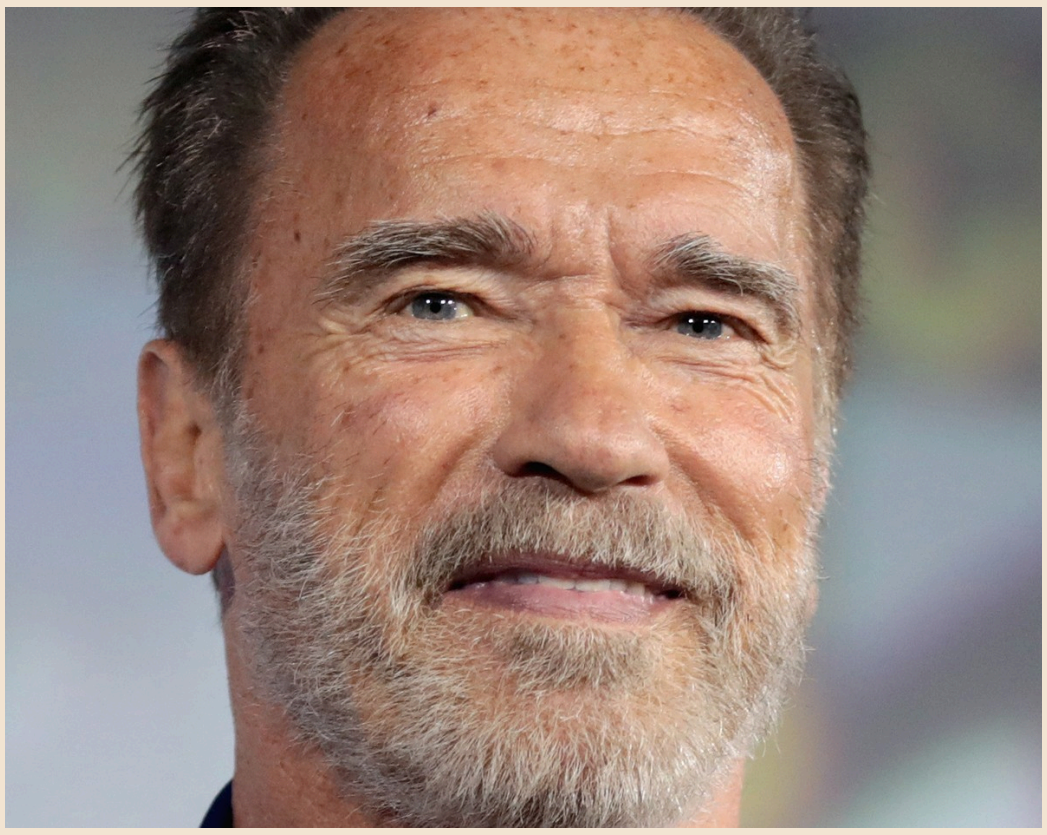
Planea tu próximo viaje ›

dimensionturistica.com

SALUD

El método de Arnold Schwarzenegger: cómo combina cargas ligeras y pesadas a los 79 años

REDACCIÓN



Arnold Schwarzenegger. FOTO: GAGE SKIDMORE / WIKIMEDIA, CC BY-SA 3.0

Arnold Schwarzenegger, a sus 79 años, ha revelado su método para mantener la fuerza y la masa muscular, recomendando la combinación de cargas ligeras y pesadas en el entrenamiento de fuerza. El ex campeón de fisicoculturismo explica que este enfoque puede aplicarse a casi cualquier programa de ejercicio y ayuda a contrarrestar la pérdida de masa muscular asociada con el envejecimiento, especialmente en las fibras musculares de contracción rápida, que tienden a reducirse más rápido con la edad.

Expertos en salud y ejercicio coinciden en que el entrenamiento de resistencia, ajustado a las capacidades individuales, es clave para preservar la funcionalidad y la independencia en adultos mayores, además de reducir el riesgo de caídas y sus consecuencias.

Cómo afecta la edad a las fibras musculares. Con el paso del tiempo, el cuerpo humano experimenta una reducción gradual de la masa muscular, un proceso vinculado a condiciones como la dinapenia y la sarcopenia, que pueden afectar la calidad de vida y la independencia de los adultos mayores. Los estudios muestran que tanto las fibras musculares de contracción lenta como las de contracción rápida disminuyen con la edad, pero las de contracción rápida se reducen más rápidamente si no reciben estímulos intensos. Esta pérdida de fibras rápidas puede dejar al cuerpo más vulnerable a la debilidad y a las caídas.

El método de Schwarzenegger: cargas ligeras y pesadas. Arnold Schwarzenegger recomienda combinar cargas ligeras y pesadas en la rutina de entrenamiento para estimular tanto las fibras de contracción lenta como las rápidas. Según el actor y fisicoculturista, depender solo de muchas repeticiones con poco peso puede requerir más tiempo para activar completamente las fibras rápidas, mientras que las cargas pesadas permiten desafiar estas fibras de manera más eficiente y en menos tiempo.

El método sugiere comenzar la sesión con un ejercicio compuesto, como sentadillas, peso muerto, press de banca o remo con mancuerna, usando un peso que permita realizar alrededor de cinco repeticiones con buena técnica. Se recomienda hacer dos o tres series iniciales de este tipo antes de continuar con ejercicios habituales de cargas ligeras y más repeticiones, siempre manteniendo un esfuerzo cercano al fallo muscular. Schwarzenegger aconseja incluir cargas pesadas al menos una o dos veces por semana, ajustando el peso a la capacidad de cada persona.

Lo que dicen los expertos y estudios. Investigaciones recientes han demostrado que los pesos ligeros también pueden favorecer el crecimiento de ambos tipos de fibras musculares, siempre que el entrenamiento se lleve hasta el fallo muscular, aunque esto puede requerir más tiempo. Un artículo en Frontiers in Physiology respalda que tanto cargas ligeras como pesadas pueden ser efectivas si se aplican correctamente.

Por su parte, una revisión publicada en el International Journal of Environmental Research and Public Health señala que los programas de entrenamiento de resistencia, adaptados a la edad y condición de cada persona, pueden mejorar significativamente la masa y la fuerza muscular, reduciendo el riesgo de caídas y el deterioro funcional en adultos mayores. Se recomienda realizar de 2 a 3 series de 1 a 2 ejercicios por grupo muscular principal, con 5 a 8 repeticiones o intensidades del 50 al 80% de 1RM, entre 2 y 3 veces por semana.

Recomendaciones prácticas y precauciones. Los expertos subrayan la importancia de personalizar el entrenamiento de resistencia según la edad, el sexo y las capacidades individuales, así como de recibir instrucciones adecuadas para evitar lesiones. Es fundamental comenzar con cargas seguras y progresar gradualmente, prestando atención a la técnica y evitando el sobreesfuerzo.

Se recomienda consultar a un profesional de la salud o del ejercicio antes de iniciar un nuevo programa de entrenamiento, especialmente en personas mayores o con condiciones médicas preexistentes.

¿Cómo afecta la edad a las fibras musculares?. Con la edad, tanto las fibras musculares de contracción lenta como las de contracción rápida disminuyen, pero las rápidas se reducen más rápido si no se estimulan con ejercicios exigentes, lo que puede causar debilidad y aumentar el riesgo de caídas.

¿Qué tipo de entrenamiento es mejor para mantener la masa muscular en adultos mayores?. El entrenamiento de resistencia, que puede incluir tanto cargas ligeras como pesadas, es efectivo para mantener la masa y la fuerza muscular en adultos mayores. Debe adaptarse a las capacidades individuales y realizarse con buena técnica.

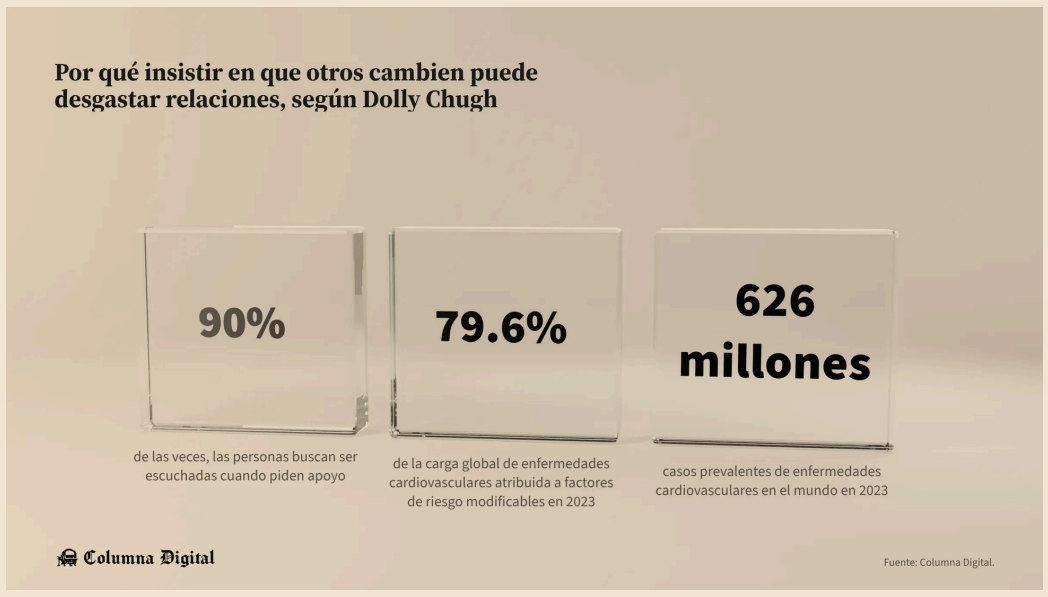
¿Cómo combinar cargas ligeras y pesadas en el gimnasio?. Se recomienda iniciar la rutina con ejercicios compuestos y cargas pesadas (alrededor de cinco repeticiones, dos o tres series), y luego continuar con ejercicios de cargas ligeras y más repeticiones, manteniendo siempre un esfuerzo cercano al fallo muscular.

¿Por qué es importante entrenar fibras de contracción rápida y lenta?. Entrenar ambos tipos de fibras ayuda a mantener la fuerza y la masa muscular, lo que es esencial para la funcionalidad, la independencia y la prevención de caídas en la vejez. Fuentes: Xataka México; MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina de EE; International journal of environmental research and public h.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/metodo-arnold-schwarzenegger-como-combin…

SALUD

Por qué insistir en que otros cambien puede desgastar relaciones, según Dolly Chugh



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL

La profesora Dolly Chugh explica cómo el piloto automático del cerebro y el ego dificultan el cambio de hábitos y ofrece herramientas para manejar la resistencia en las relaciones.

REDACCIÓN

Insistir repetidamente en que otra persona cambie puede desgastar una relación, advierte la profesora Dolly Chugh, de la Universidad de Nueva York. En una reciente entrevista, la experta en psicología social analizó por qué las personas suelen resistirse a modificar sus hábitos, incluso cuando saben que les perjudican, y propuso estrategias para abordar la resistencia al cambio en el entorno familiar y laboral.

Chugh identificó que el funcionamiento automático del cerebro y la protección del ego son barreras principales para el cambio, y recomendó herramientas prácticas para influir de manera positiva sin imponer ni generar rechazo. Además, estudios recientes muestran que el cambio de hábitos relacionados con la salud, como la dieta y la actividad física, es clave para reducir riesgos cardiovasculares, aunque la exposición a factores de riesgo sigue aumentando en el mundo.

El cerebro y el piloto automático. Dolly Chugh explicó que una de las principales barreras internas para el cambio es la tendencia del cerebro a ahorrar energía, lo que lleva a operar en piloto automático. Este mecanismo hace que las personas repitan hábitos y respuestas aprendidas sin pensar conscientemente en ello, como cuando se llega a casa sin recordar el trayecto.

La académica distinguió entre los 'pensamientos con t minúscula', que son automáticos y se producen por millones cada segundo, y los 'pensamientos con T mayúscula', que son conscientes y rondan los 40 por segundo. Esta diferencia ayuda a entender por qué, aunque una persona sepa cómo quiere actuar, los hábitos automáticos pueden llevarla a hacer lo contrario.

El papel del ego en la resistencia al cambio. El ego también desempeña un papel crucial en la resistencia al cambio, según Chugh. Cuando una petición de cambio es percibida como una amenaza a la identidad personal, el ego actúa para proteger la autoimagen. Por ejemplo, si alguien se considera amable y es acusado de ignorar a un vecino, la crítica puede resultar dolorosa porque afecta la forma en que esa persona se percibe a sí misma.

Insistir en que alguien cambie puede activar la necesidad de agencia, un impulso humano fundamental que lleva a resistirse a las imposiciones, incluso si el consejo es válido. Chugh señaló que esta dinámica puede volver contraproducente el intento de modificar el comportamiento ajeno.

Estrategias para influir sin imponer. Chugh recomendó varias herramientas para influir en los demás sin imponer cambios. Una de ellas es modelar el cambio, invitarlo o recompensarlo, pero evitar obligar a alguien a modificar su conducta. Reconocer el esfuerzo ajeno, incluso si el resultado no es perfecto, puede ser tan sencillo como expresar gratitud por el intento realizado.

Para resolver disputas, propuso la 'regla del 1 al 10', en la que cada parte evalúa cuánto le importa un asunto antes de discutirlo. Si ambos puntúan el tema entre uno y siete, puede dejarse pasar; si alguno llega a ocho, nueve o diez, vale la pena abordarlo.

En cuanto a la retroalimentación, la psicóloga aconsejó describir comportamientos específicos en lugar de usar adjetivos generales, lo que reduce la posibilidad de rechazo. Además, sugirió aplicar la regla WAIT ('Why Am I Talking?'), que invita a reflexionar antes de ofrecer consejos no solicitados. Cuando alguien busca apoyo, preguntar si desea ser escuchado, ayudado o reconocido puede marcar la diferencia, ya que, según Chugh, 'el 90% de las veces, la respuesta es que quieren ser escuchados'.

Aceptar el proceso de cambio personal. La especialista propuso adoptar una identidad de 'good-ish' o 'bastante bueno', en lugar de aspirar a ser una 'buena persona' perfecta. Esta perspectiva implica aceptar que el crecimiento es continuo y que los errores forman parte del proceso, lo que resulta menos agotador emocionalmente.

Chugh concluyó que el desafío es convertirse en 'desaprendices de por vida', manteniendo la esperanza y la energía en el crecimiento personal.

El desafío de cambiar hábitos para la salud. El cambio de hábitos no solo impacta las relaciones personales, sino también la salud. Según el Global Burden of Disease 2023, el 79.6% de la carga global de enfermedades cardiovasculares se atribuye a factores de riesgo modificables, como la dieta, la presión arterial alta y la inactividad física.

En 2023, el número de casos prevalentes de enfermedades cardiovasculares en el mundo superó los 626 millones, más del doble que en 1990, lo que muestra la dificultad de modificar conductas a pesar de conocer los riesgos.

¿Por qué es difícil que las personas cambien sus hábitos?. Según Dolly Chugh, el cerebro tiende a ahorrar energía y opera en piloto automático, lo que lleva a repetir hábitos aprendidos. Además, el ego protege la autoimagen y puede resistirse al cambio cuando lo percibe como una amenaza.

¿Qué es el piloto automático en el cerebro y cómo afecta el cambio?. El piloto automático es el funcionamiento del cerebro que permite realizar acciones sin pensar conscientemente, repitiendo respuestas automáticas. Esto dificulta el cambio porque los hábitos se activan sin intervención consciente.

¿Cómo afecta el ego a la resistencia al cambio?. El ego protege la identidad personal. Si una petición de cambio se percibe como una amenaza a esa identidad, la persona puede resistirse, incluso si sabe que el consejo es válido.

¿Qué estrategias se pueden usar para lidiar con personas que no quieren cambiar?. Chugh recomienda modelar el cambio, invitarlo y reconocer el esfuerzo ajeno, evitar imponer, dar retroalimentación específica y preguntar qué tipo de apoyo se necesita. También sugiere la regla del 1 al 10 para priorizar conflictos. Fuentes: Infobae; Journal of the American College of Cardiology (2025), vía Pu.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/insistir-otros-cambien-puede-desgastar-r…

Cultura

Libros, música, cine, artes y patrimonio

LUNES 23 DE NOVIEMBRE DE 2026

EN ESTA SECCIÓN

Raphael recibe el alta tras hospitalización de emergencia en A Coruña 23

Angine de Poitrine sorprende en el Corona Capital 2026 22

Semana cultural en CDMX y Guadalajara incluye exposiciones, conciertos y la FIL 23

Javier Bardem debuta en el teatro con '¡Chéjov, Chéjov!' en Madrid 22

Johnny Marr emociona en el Corona Capital 2026 y regala un vinilo firmado a una fan 23

El Festival de Cine de Los Cabos 2026 destaca a Reygadas y Oshii 24

The Offspring versiona a Taylor Swift y clásicos del rock en el Corona Capital 2026 24

RTVE reduce la programación cultural y aumenta tertulias y entretenimiento 24

El lanzamiento de GTA VI lleva a fans a cancelar planes 22

UN DÍA COMO HOY EN LA CULTURA

2024 En Asunción (Paraguay), Racing Club de Argentina vence 3–1 a Cruzeiro de Brasil en el Estadio General Pablo Rojas, y se consagra campeón de la Copa Sudamericana 2024.

2011 En el marco de la Primavera Árabe, después de once meses de protestas en Yemen, el presidente Ali Abdullah Saleh acepta el acuerdo de transferir el poder del vicepresidente, a cambio inmunidad legal.

2008 En Venezuela se celebran elecciones regionales.

2003 En Georgia, el presidente Eduard Shevardnadze renuncia después de protestas masivas.

1997 El equipo de fútbol argentino Newell's Old Boys abandona frente a su clásico rival, Rosario Central, después de que este último goleara 4 a 0 al conjunto rojinegro.

Fuente: Wikipedia.

CULTURA

Javier Bardem debuta en el teatro con '¡Chéjov, Chéjov!' en Madrid

REDACCIÓN



Javier Bardem. FOTO: CARLOS DELGADO / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0

Javier Bardem, reconocido por su trayectoria en el cine, debuta a los 57 años en el teatro con la obra '¡Chéjov, Chéjov!' en el Espacio Zafra de Madrid, dirigida por Juan Carlos Corazza. El montaje reúne cinco piezas breves de Antón Chéjov y cuenta con un elenco de cinco intérpretes y dos músicos en escena.

La obra y su propuesta escénica. '¡Chéjov, Chéjov!' reúne cinco piezas cortas del dramaturgo ruso Antón Chéjov: 'Los perjuicios del tabaco', 'Petición de mano', 'Trágico a pesar suyo', 'El oso' y 'El aniversario'. El espectáculo, dirigido por Juan Carlos Corazza, se basa en la palabra y la interpretación como ejes centrales, utilizando pocos elementos de atrezo y una música evocadora a cargo de Vadim Yukhnevich y Andrea Szamek. Las historias, marcadas por el humor y la melancolía, exploran la ternura y las contradicciones humanas.

Elenco y dirección. Javier Bardem encabeza el reparto, acompañado por Alicia Borrachero, Rafa Castejón, Ben Temple y Manuela Velasco. Según la crítica, Bardem destaca por la hondura y verdad de su interpretación, especialmente en el monólogo 'Los perjuicios del tabaco'. El montaje es descrito como un ejercicio de interpretación para los cinco actores, todos formados en la escuela de Corazza, quien es reconocido como maestro de actores.

Recepción y atmósfera. La crítica resalta la capacidad de la obra para transmitir tanto humor como melancolía, fiel al espíritu de Chéjov. Los personajes, atrapados entre la esperanza y la resignación, resultan cercanos y conmovedores por su humanidad y contradicciones. El montaje es valorado como esencial y centrado en la interpretación, logrando emocionar al público sin recurrir a grandes despliegues escénicos.

Dónde y cuándo ver la obra. La obra '¡Chéjov, Chéjov!' se presenta actualmente en el Espacio Zafra de Madrid. El elenco cuenta con músicos en directo y la escenografía ha sido diseñada por J. C. Corazza y Javier Ruiz de Alegría, con iluminación de Ruiz de Alegría y vídeoescena de Emilio Valenzuela. Fuentes: ABC.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/javier-bardem-debuta-teatro-chejov-chejo…

CULTURA

Angine de Poitrine sorprende en el Corona Capital 2026

REDACCIÓN

Angine de Poitrine, dúo canadiense de rock experimental, sorprendió la tarde del 22 de noviembre en el último día del Corona Capital 2026, reuniendo a una gran multitud frente al escenario Corona Cero del Autódromo Hermanos Rodríguez en la Ciudad de México.

Caracterizados por trajes de lunares blancos y negros y una narrativa ficticia de hermanos alienígenas de 333 años, Khn y Klek de Poitrine ofrecieron un espectáculo sin palabras, comunicándose solo con señas y sonidos, lo que generó una respuesta entusiasta del público, con baile, aplausos y energía contagiosa.

Lo que había pasado: El 10 de noviembre de 2026 informamos que Angine de Poitrine debutaría en México en el Corona Capital 2026, presentándose por primera vez en el país el 22 de noviembre. (Angine de Poitrine debuta en México en el Corona Capital 2026)

La propuesta escénica y musical. Angine de Poitrine es un dúo originario de Saguenay, Quebec, cuyos integrantes mantienen el anonimato bajo los seudónimos Khn y Klek de Poitrine. Su identidad artística se basa en disfraces con lunares y máscaras gigantes de papel maché, inspirados en su universo ficticio de seres alienígenas fascinados por objetos cotidianos como dados, pirámides y hot dogs.

En su show, iniciado poco después de las 17:00 horas, los músicos evitaron discursos y se comunicaron únicamente mediante gestos y sonidos, una característica distintiva de sus presentaciones. Su propuesta musical mezcla ritmos irregulares, loops en tiempo real, disonancias y afinaciones microtonales, con influencias de rock progresivo, psicodelia y funk. Khn utiliza un instrumento híbrido de doble mástil (guitarra y bajo) con trastes microtonales.

Recepción y ambiente en el festival. La actuación de Angine de Poitrine fue una de las más concurridas durante las primeras horas del último día del festival, logrando reunir a una gran multitud en el escenario Corona Cero. El público respondió con entusiasmo, bailando y aplaudiendo, y la energía se propagó entre los asistentes.

Según el mánager del grupo, Seb Collin, la expectativa era ver si los fans mexicanos acudirían disfrazados como en otras partes del mundo, donde los seguidores suelen llegar con atuendos similares a los de los músicos, lo que refuerza el sentido de comunidad que buscan construir en cada país que visitan.

El contexto del Corona Capital 2026. El Corona Capital 2026 celebró su última jornada el 22 de noviembre en la Curva 4 del Autódromo Hermanos Rodríguez, en la alcaldía Iztacalco, con una programación que incluyó a bandas como The Strokes, The xx, Johnny Marr, Lola Young y Tricky, distribuidas en cinco escenarios.

La jornada estuvo marcada por la variedad de propuestas musicales y la necesidad de organizar traslados y preparativos ante la posibilidad de lluvias y las restricciones de objetos permitidos en el recinto. El festival fue transmitido en línea a través de sus cuentas oficiales en Facebook y YouTube. Fuentes: El Universal; El Heraldo de México; sopitas.com; ejecentral.com.mx.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/angine-poitrine-sorprende-corona-capital…

EN BREVE · CULTURA

CULTURA

El lanzamiento de GTA VI lleva a fans a cancelar planes

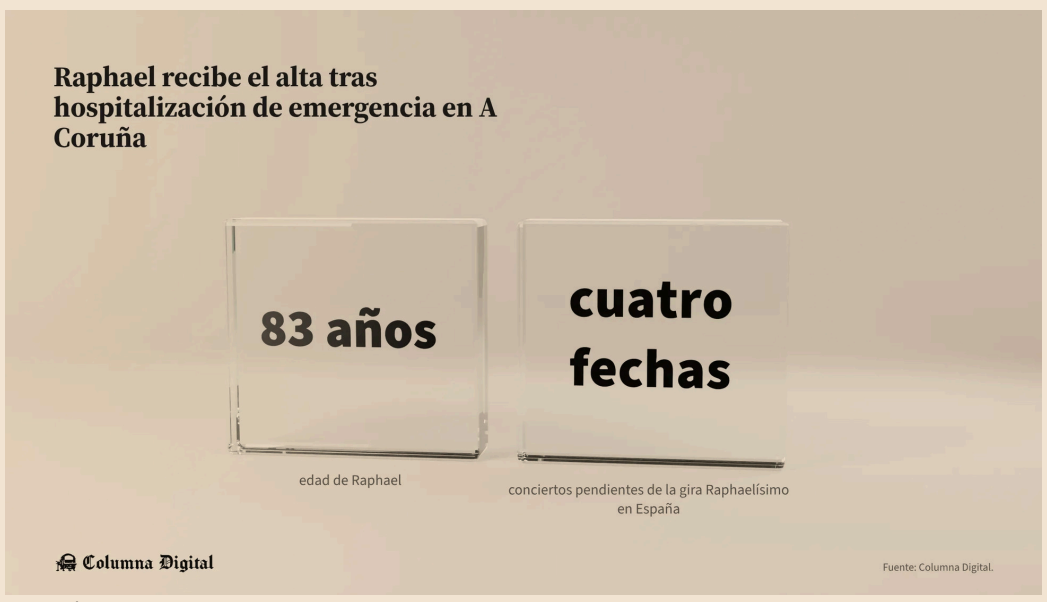
Personas reorganizan sus agendas y solicitan días libres para jugar GTA VI desde su salida, en un fenómeno que muestra el entusiasmo por el videojuego. El lanzamiento de GTA VI ha motivado a muchas personas a cancelar compromisos y pedir días libres en el trabajo para poder jugar desde el primer momento. El entusiasmo generado por el videojuego ha llevado a que incluso planes sociales importantes sean pospuestos por sus seguidores. Desde 1972, año en que nacieron los videojuegos domésticos, esta...

CULTURA

Raphael recibe el alta tras hospitalización de emergencia en A Coruña



FOTO: NEMIGO / WIKIMEDIA, CC0



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL

El cantante español Raphael fue hospitalizado por taquicardia y subida de tensión antes de un concierto en A Coruña, recibió el alta médica y agradeció el apoyo de sus seguidores.

REDACCIÓN

Raphael, el reconocido cantante español de 83 años, fue hospitalizado de emergencia la noche del sábado 21 de noviembre en A Coruña tras sufrir taquicardia y una subida de tensión minutos antes de presentarse en el Coliseum de la ciudad, como parte de su gira Raphaelísimo. El artista canceló su actuación poco antes de salir al escenario y fue trasladado en ambulancia al hospital Quirón, donde permaneció bajo observación médica durante la noche.

Durante la mañana del domingo 22 de noviembre, Raphael recibió el alta médica y comunicó a sus seguidores que se encuentra mejor y agradeció los mensajes de apoyo recibidos. La organización del evento informó que los asistentes al concierto recibirán la devolución íntegra del importe de sus entradas.

La emergencia en el Coliseum de A Coruña. El incidente ocurrió cerca de las 20:00 horas (hora local), aproximadamente media hora antes del inicio programado del concierto en el Coliseum de A Coruña. Raphael comenzó a sentirse indispuesto, presentando síntomas de taquicardia y una subida de tensión, lo que obligó a la cancelación inmediata del espectáculo. Los servicios sanitarios atendieron al cantante en el recinto antes de trasladarlo al hospital Quirón en ambulancia, donde permaneció en observación durante la noche.

La cancelación fue anunciada a los asistentes a través de los altavoces del Coliseum, generando sorpresa y preocupación entre el público que esperaba ver al intérprete de 'Mi gran noche'.

El estado de salud de Raphael y su mensaje. Tras pasar la noche bajo observación médica, Raphael fue dado de alta la mañana del 22 de noviembre.

En su mensaje, Raphael aseguró que, tras las revisiones médicas, 'todo está bien y ya me encuentro mucho mejor', y ofreció una disculpa a su público por no haber podido actuar, agradeciendo además las muestras de cariño y preocupación recibidas.

Antecedentes de salud y la gira Raphaelísimo. Raphael ha enfrentado varios problemas de salud en los últimos años. En diciembre de 2024, fue diagnosticado con un linfoma cerebral primario tras sufrir un episodio neurológico durante la grabación de un programa en Madrid, lo que lo llevó a alejarse temporalmente de los escenarios para recibir tratamiento. El cantante retomó su actividad musical en junio de 2025, presentándose en España y América, incluyendo seis conciertos en México en abril de 2026.

Durante 2025 y 2026, Raphael ha realizado la gira Raphaelísimo, en la que repasa los grandes éxitos de su carrera y presenta su disco 'Ayer... aún', un tributo a la chanson francesa. En septiembre de 2025, también tuvo que cancelar actuaciones en Zamora y Murcia por motivos de salud, como gripe y bronquitis.

Próximos conciertos y devolución de entradas. Tras la suspensión en A Coruña, quedan cuatro fechas programadas para la gira Raphaelísimo en España: Málaga (28 de noviembre), Las Palmas de Gran Canaria (7 de diciembre), Granada (12 de diciembre) y Madrid (19 de diciembre). Por el momento, no se ha anunciado ningún cambio en estas fechas, que dependerán de la evolución médica del cantante y de las indicaciones de los profesionales de la salud.

Los asistentes al concierto cancelado en A Coruña recibirán la devolución íntegra del importe de sus entradas a través de la plataforma de compra utilizada. Fuentes: El Heraldo de México; SDP Noticias; OKDiario; La Vanguardia.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/raphael-recibe-alta-hospitalizacion-emer…

CULTURA

Semana cultural en CDMX y Guadalajara incluye exposiciones, conciertos y la FIL

REDACCIÓN

Entre el 23 y el 28 de noviembre, México vivirá una semana cultural marcada por exposiciones en los principales museos de la Ciudad de México y el inicio de la Feria Internacional del Libro de Guadalajara, que este año celebra su edición número 40 con Italia como país invitado de honor.

La agenda incluye muestras de artes visuales, actividades nocturnas, conmemoraciones institucionales y eventos gastronómicos, además de la clausura de un intercambio cultural franco-mexicano.

Exposiciones y actividades en la Ciudad de México. Los museos de la capital presentan una amplia oferta durante la semana. El Museo Tamayo mantiene la exposición 'Tamayo, Nieto, Toledo. Los años en París', que explora el cruce entre las vanguardias europeas y el arte prehispánico y popular a través de tres artistas oaxaqueños.

El Museo Kaluz exhibe 'Alphonse Mucha. La magia de la línea' junto a 'El Arte Nuevo', que abordan la huella del simbolismo y el art nouveau en México. El MUAC ofrece la instalación 'Minia Biabiany. Nuestras escuchas', centrada en el legado colonial y la contaminación por clordecona.

En el Museo Franz Mayer coinciden 'Durero: el primer artista viral', sobre la circulación temprana del grabado, y 'Mockups before fuckups', dedicada al error y al prototipo en el proceso creativo. El Museo Nacional de Antropología entra en la última semana de 'Los Nahuas', que concluye el 30 de noviembre, y el Palacio de Bellas Artes presenta los días finales de una selección de cuarenta piezas del Centro Georges Pompidou.

Eventos especiales y Noche de Museos. El miércoles 25 de noviembre se celebra la última Noche de Museos del mes, con entrada libre de 18:00 a 20:00 horas en el Museo Tamayo, seguida de un concierto del Hans Ávila Cuarteto. El Museo Kaluz ofrece recorridos gratuitos y el espectáculo escénico 'Embrujo' esa misma noche.

El jueves 26, el Museo Tamayo conmemora el 80 aniversario del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (INBAL) con recorridos guiados por su arquitectura y archivos de 11:00 a 14:00 horas.

Cierre festivo y agenda literaria. El sábado 28 de noviembre, el Complejo Cultural Los Pinos será sede del Festival Gastronómico México–Francia de 10:00 a 18:00 horas, marcando el cierre de La Gran Fiesta Franco-Mexicana. La Sala Nezahualcóyotl recibirá a la Orquesta Filarmónica de la UNAM bajo la dirección de Ludwig Carrasco, con la participación del clarinetista Corrado Giuffredi y obras de Arturo Márquez y Óscar Navarro.

Ese mismo día a las 11:00 horas, en el Auditorio Juan Rulfo, inicia la edición 40 de la Feria Internacional del Libro de Guadalajara, con Italia como invitado de honor.

Otras muestras y espacios públicos. La cartelera incluye la exposición 'Joyas de Uzbekistán' en el Museo de Arte Islámico y la muestra 'Del Museo Thyssen Bornemisza a las rejas de Chapultepec', que lleva arte internacional a espacios públicos de la Ciudad de México. Fuentes: El Universal.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/semana-cultural-cdmx-guadalajara-incluye…

CULTURA

Johnny Marr emociona en el Corona Capital 2026 y regala un vinilo firmado a una fan

REDACCIÓN



Johnny Marr. FOTO: UNIVERSITY OF SALFORD PRESS OFFICE / WIKIMEDIA, CC BY 2.0

Johnny Marr, exguitarrista de The Smiths, se presentó en el festival Corona Capital 2026 en el Autódromo Hermanos Rodríguez de Ciudad de México, donde reunió a una multitud de seguidores para escuchar tanto sus éxitos como solista como los clásicos de la banda británica que fundó junto a Morrissey.

Antes de su actuación, Marr protagonizó un momento especial al encontrarse con Montserrat Cortés, fan de The Smiths, quien logró que el músico firmara su vinilo de 'The Queen Is Dead', un episodio que la joven describió como 'el mejor día de mi vida'.

La presentación de Johnny Marr en el festival. Johnny Marr subió al escenario Corona Cero vestido con una camiseta blanca de manga larga y una guitarra eléctrica azul, saludando al público con un 'Hola, buenas noches, México City'. Su repertorio incluyó canciones de su carrera en solitario y varios temas emblemáticos de The Smiths, como 'How Soon Is Now?', 'There Is a Light That Never Goes Out', 'This Charming Man' y 'Please, Please, Please, Let Me Get What I Want'.

Continúa en la página 24
columnadigital.com/johnny-marr-emociona-corona-capital-2026…

CULTURA VIENE DE LA PÁGINA 23

Johnny Marr emociona en el Corona Capital 2026 y regala un vinilo firmado a una fan

REDACCIÓN

Durante la interpretación, los asistentes encendieron las luces de sus teléfonos para acompañar las canciones, y Marr alternó entre guitarra eléctrica y acústica. Al final, agradeció a los presentes con un 'Dios los bendiga, muchachos. Muchas gracias por venir a verme'.

El emotivo encuentro con una fan. Antes de su presentación, Johnny Marr tuvo un encuentro fuera del escenario con Montserrat Cortés, una fanática que viajó con su vinilo de 'The Queen Is Dead' en busca de la oportunidad de verlo. El músico, que se encontraba sentado en la entrada del inmueble hablando por teléfono, accedió a la petición de la joven, quien lo llamó: 'Johnny, por favor'.

El momento quedó registrado en videos y fotografías compartidas por Cortés en redes sociales, donde se observa a Marr firmando la icónica portada del álbum de 1986. La fan expresó su emoción con frases como 'El mejor día de mi vida' y 'No puedo creer lo afortunada que soy'.

El significado de 'The Queen Is Dead' para los fans. El vinilo firmado por Johnny Marr corresponde a 'The Queen Is Dead', tercer álbum de estudio de The Smiths, publicado en 1986 y considerado una pieza central en la historia del grupo. El disco contiene temas reconocidos como 'There Is a Light That Never Goes Out', 'Bigmouth Strikes Again' y 'The Boy with the Thorn in His Side'.

Montserrat Cortés relacionó este encuentro con sus viajes a Inglaterra motivados por la música, mencionando lugares emblemáticos como Salford Lads Club, Abbey Road Studios, The Cavern y tiendas de vinilos en Londres y Manchester. Para la fan, el autógrafo de Marr sobre el vinilo representa una afición construida entre canciones, viajes y conexiones personales a través del rock británico.

Johnny Marr: trayectoria y conexión con el público. Johnny Marr ha construido una carrera prolífica no solo como fundador de The Smiths, sino también colaborando con bandas y artistas como Modest Mouse, Pet Shop Boys, Rod Stewart, The Pretenders, The Killers, Gorillaz, Talking Heads, Billie Eilish, Blondie y Franz Ferdinand.

En entrevista, Marr expresó sentirse afortunado de su recorrido musical y destacó la importancia de conectar con sus seguidores a través de sus composiciones: 'Quiero que me conozcan.

Fuentes: El Universal; Infobae; Excélsior; uruguayaldia.com.uy.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/johnny-marr-emociona-corona-capital-2026…

CULTURA

RTVE reduce la programación cultural y aumenta tertulias y entretenimiento

REDACCIÓN

La programación cultural en la radio y la televisión públicas de España ha sufrido una reducción significativa en los últimos años, mientras que los espacios de tertulia y entretenimiento han ganado protagonismo en la parrilla de RTVE. Las cifras oficiales muestran un descenso tanto en el presupuesto destinado a cultura como en el tiempo de emisión de contenidos culturales, lo que ha generado preocupación en el sector y entre parte de la audiencia.

Menos presupuesto y menos horas para cultura. Las memorias anuales de RTVE reflejan que el gasto en el macrogénero cultural y educativo pasó de 86,64 millones de euros en 2023 a 78,58 millones en 2024, y cayó hasta 67,67 millones en 2025. Esta reducción supone una contracción de casi 19 millones de euros, equivalente al 21,8 por ciento en dos años.

En cuanto al tiempo de emisión, Televisión Española redujo las horas dedicadas a cultura y educación de 6.967 en 2023 a 6.069 en 2025. Si se consideran solo los contenidos de cultura pura, como artes plásticas, literatura, teatro, cine de autor y música, el descenso fue de 3.120 horas en 2023 (7,1% de la parrilla) a 2.390 horas en 2025 (5,5%).

En La 2, tradicionalmente el canal cultural de la televisión pública, el porcentaje de programación cultural y educativa cayó del 71,4% en 2023 al 58% en 2025, lo que representa una reducción de 1.172 horas.

Crecen los magacines y el entretenimiento. Mientras la cultura retrocede, el presupuesto para entretenimiento y magacines aumentó un 18,3% en el mismo periodo, con 33,36 millones de euros más, hasta alcanzar los 215,47 millones en 2025. En La 1, el bloque de entretenimiento, magacines y actualidad representa el 41,7% de la emisión, frente al 35,3% en 2023. Incluso en La 2, el peso del entretenimiento y las tertulias subió del 10,3% al 23,8% de la programación.

Programas como 'La Revuelta' y 'La familia de la tele' han recibido inversiones millonarias, mientras que espacios de referencia cultural han perdido visibilidad o han sido cancelados.

El caso de 'El Ojo Crítico' y otros programas. 'El Ojo Crítico', magacín diario de Radio Nacional de España dedicado a la información cultural, fue trasladado de la antena principal a Radio 5, una emisora con menos audiencia. El programa pasó de unos 110.000 oyentes diarios a menos de 30.000, según datos extraoficiales, lo que representa una caída superior al 70%.

En televisión, 'Culturas 2', magacín diario de La 2, fue cancelado a finales de 2025 y sustituido por formatos donde la divulgación cultural se mezcla con bloques de humor, gastronomía o bienestar. Otros programas veteranos, como 'Cine de barrio', 'Días de cine' y 'Página Dos', han sufrido

Continúa en la página 25
columnadigital.com/rtve-reduce-programacion-cultural-aument…

CULTURA

El Festival de Cine de Los Cabos 2026 destaca a Reygadas y Oshii

REDACCIÓN



Dolores Heredia. FOTO: TANIA VICTORIA / SECRETARÍA DE CULTURA D / WIKIMEDIA, CC BY-SA 2.0

El Festival Internacional de Cine y Creatividad de Los Cabos celebrará su decimocuarta edición del 9 al 13 de diciembre de 2026 en Baja California Sur, con una programación que resalta la participación del cineasta mexicano Carlos Reygadas y la restauración de la película japonesa "Angel's Egg" de Mamoru Oshii.

El evento también rendirá homenaje a la actriz Dolores Heredia y al productor Manuel Arango, además de ofrecer espacios para cineastas emergentes y actividades que combinan cine, música y arte digital bajo el concepto Beyond The Screen.

«, dirigida por Simon Stone, una coproducción entre Reino Unido, Estados Unidos e Italia. La selección internacional, llamada Marejada, incluye títulos como»

La programación: estrenos y restauraciones. La película inaugural será "Elsinore", dirigida por Simon Stone, una coproducción entre Reino Unido, Estados Unidos e Italia. La selección internacional, llamada Marejada, incluye títulos como "Love Lessons" de Martin Provost (Francia), "Nagi Notes" de Koji Fukada (Japón), "We Are All Strangers" de Anthony Chen (Singapur) y "Rehearsals for a Revolution" de Pegāh Āhangarāni (Irán).

La animación contará con "We Are Aliens" de Kohei Kadowaki, "Iron Boy" de Louis Clichy y "Blaise" de Dimitri Planchon y Jean-Paul Guigue, así como la proyección especial de "Angel's Egg" de Mamoru Oshii en versión restaurada en 4K.

Nuevos talentos y encuentros de la industria. El festival dedicará un espacio a cineastas emergentes a través de "The Next Wave: Emerging Filmmakers", con dos programas de cortometrajes latinoamericanos como "Marga en el DF" de Gabriela Ortega y "Los mentirosos" de Eduardo Braun Costa.

Habrá encuentros y paneles moderados por el director Carlos López Estrada, quien dialogará con Federico Luis, Gabriela Ortega y la productora Stacy Perskie sobre la internacionalización de producciones independientes. El Fondo Fílmico Gabriel Figueroa ofrecerá mentorías y servicios a proyectos en postproducción, anunciando a sus finalistas el 12 de diciembre.

Homenajes a figuras del cine mexicano. Dolores Heredia, actriz originaria de La Paz, Baja California Sur, recibirá un homenaje que será entregado por el actor José María Yazpik. Manuel Arango será reconocido con el Lifetime Achievement Award por su trayectoria como productor, distinción que entregará Marina Stavenhagen, directora general de la Cineteca Nacional.

Música, documentales y actividades paralelas. El concepto Beyond The Screen incluirá proyecciones al aire libre y conversaciones en distintas sedes de Los Cabos. Entre los documentales destacan "Zoé: Memorex + Rexsexex y Más" de Rodrigo Guardiola y "Medeski, Martin & Wood: Not Not Jazz" de Jason Miller.

La iniciativa La Baja Inspira reunirá 15 documentales sobre la biodiversidad y la memoria histórica de Baja California Sur y el Mar de Cortés. Además, Frequencies of Now presentará cinco proyectos de documental musical el 11 de diciembre.

Dónde y cuánto cuesta asistir. El festival se realizará del 9 al 13 de diciembre de 2026, con Cinépolis San José del Cabo como una de las sedes principales y actividades del programa Cine e Industria del 10 al 13 de diciembre.

Los boletos individuales para funciones en salas tradicionales costarán 100 pesos, mientras que los paquetes Cinebono de cinco boletos tendrán un precio de 400 pesos y los de diez boletos, 750 pesos. Las entradas podrán adquirirse en las taquillas de los complejos participantes. Fuentes: El Universal.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/festival-cine-cabos-2026-destaca-reygada…

CULTURA

The Offspring versiona a Taylor Swift y clásicos del rock en el Corona Capital 2026

REDACCIÓN

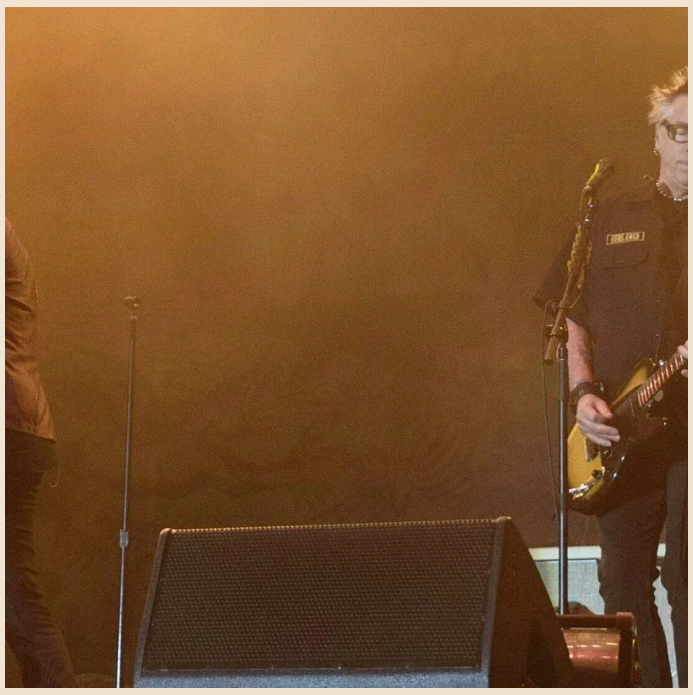


FOTO: PIXEL FOCUS / WIKIMEDIA, CC BY 2.0

La segunda jornada del festival Corona Capital 2026, celebrada el sábado 21 de noviembre en el Autódromo Hermanos Rodríguez de Ciudad de México, tuvo como uno de sus momentos más comentados el tributo de The Offspring a Taylor Swift y a íconos del rock clásico. La banda estadounidense transformó 'Love Story' de Swift en una pieza punk, acompañada de fragmentos de 'Paranoid' de Black Sabbath y 'Crazy Train' de Ozzy Osbourne, desatando la euforia entre miles de asistentes al escenario Doritos.

El ambiente del festival se mantuvo vibrante durante toda la noche, con la participación de grupos como Pierce The Veil, Underworld, Mother Mother y BØRNS, mientras los fans esperaban el cierre a cargo de Twenty One Pilots, quienes anunciaron una pausa indefinida en los escenarios tras su actuación en la capital mexicana.

El tributo de The Offspring: punk y sorpresas. The Offspring, reconocidos por su energía en el escenario, sorprendieron al público del Corona Capital al interpretar fragmentos de clásicos del rock y una versión punk de 'Love Story' de Taylor Swift. Dexter Holland, vocalista de la banda, destacó la versatilidad de su guitarrista y afirmó que podían tocar cualquier canción, lo que dio pie a los homenajes a Black Sabbath y Ozzy Osbourne antes de transformar el éxito de Swift en una pieza punk para la multitud.

El escenario Doritos fue testigo de esta fusión de géneros, con una escenografía de esqueletos azules y bocanadas de humo, mientras los asistentes bailaban y formaban moshpits al ritmo de las guitarras y la batería.

El ambiente y los otros actos destacados. El festival reunió a miles de asistentes que disfrutaron de una jornada musical variada, desde el pop alternativo hasta el rock y la electrónica. Además de The Offspring, bandas como Pierce The Veil, que inició su presentación con un fragmento de 'El rey' de José Alfredo Jiménez, y BØRNS, conocido por su juego de luces, captaron la atención en los distintos escenarios del Autódromo Hermanos Rodríguez.

A pesar del frío en el recinto, el baile y la energía del público mantuvieron el ambiente cálido durante toda la noche, con los fans esperando el acto principal.

Twenty One Pilots cierra la noche y anuncia pausa. El dúo estadounidense Twenty One Pilots fue el encargado de cerrar la jornada del sábado en el escenario principal. Desde horas antes de su presentación, los seguidores ocuparon los lugares más cercanos a la tarima para presenciar el último concierto de su gira The Clancy Tour: Breach.

Durante el show, Tyler Joseph y Josh Dun alternaron canciones de distintas etapas de su carrera y ofrecieron momentos de cercanía con el público, incluyendo la interpretación de 'Jumpsuit', 'Tear in My Heart', 'Ride' y un cover de 'Seven Nation Army' de The White Stripes. El grupo anunció una pausa indefinida en los escenarios después de su actuación en Ciudad de México, lo que generó una reacción emotiva entre los asistentes. Fuentes: El Universal; Infobae.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/offspring-versiona-taylor-swift-clasicos…

EN CIFRAS

80 aniversario
conmemoración del INBAL en el Museo Tamayo

40 ediciones
Feria Internacional del Libro de Guadalajara

De «Semana cultural en CDMX y Guadalajara incluye exposiciones, conciertos y la FIL», página 23.

CULTURA VIENE DE LA PÁGINA 24

RTVE reduce la programación cultural y aumenta tertulias y entretenimiento

REDACCIÓN

cambios de horario, reducción de visibilidad o inestabilidad laboral en sus equipos.

Respuesta y justificación de RTVE. RTVE, en respuesta a una consulta, afirma que no ha reducido la cultura y que hasta octubre de 2026 ha destinado 20,4 millones de euros a cultura y sociedad, además de otros 37 millones para cine español y 3 millones para animación. La corporación también destaca la inversión en documentales, ficción, series e infantiles.

Fuentes: ABC.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/rtve-reduce-programacion-cultural-aument…

NACIERON UN DÍA COMO HOY

1946 Joseph Serge Miot, obispo haitiano (f. 2010).

1945 Jim Doyle, político estadounidense.

1945 Dennis Nilsen, asesino serial británico (f. 2018).

1944 Joe Eszterhas, guionista húngaro-estadounidense.

1944 James Toback, director de cine estadounidense.

Fuente: Wikipedia.

EN CIFRAS

3.120 horas

horas de cultura pura emitidas por TVE en 2023

2.390 horas

horas de cultura pura emitidas por TVE en 2025

De «RTVE reduce la programación cultural y aumenta tertulias y entretenimiento», página 24.

EL TIEMPO HOY EN MÁS CIUDADES DE ESTADOS UNIDOS

Las Vegas	Mayormente despejado	**16°**	5°
San Diego	Despejado	**20°**	14°
Denver	Parcialmente nublado	**5°**	-2°
Atlanta	Parcialmente nublado	**20°**	11°
Seattle	Nublado	**11°**	6°
Washington D. C. (Dulles)	Parcialmente nublado	**18°**	9°
Orlando	Nublado	**20°**	15°
El Paso	Parcialmente nublado	**17°**	6°

Máxima y mínima en °C. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

EN CIFRAS

100 pesos

boleto individual para funciones en salas tradicionales

400 pesos

paquete Cinebono de cinco boletos

750 pesos

paquete Cinebono de diez boletos

De «El Festival de Cine de Los Cabos 2026 destaca a Reygadas y Oshii», página 24.

ARTISTAS QUE NACIERON UN DÍA COMO HOY

1941 Oscar Alem, músico, pianista, contrabajista y compositor argentino (f. 2017).

1933 Krzysztof Penderecki, compositor, director de orquesta y músico polaco (f. 2020).

1926 Carlos Semprún Maura, escritor, dramaturgo y periodista español (f. 2009).

1922 Luis D'Jallad, escritor argentino (f. 2008).

1919 Cláudio Santoro, compositor brasileño (f. 1989).

Fuente: Wikipedia.

CULTURA: TODAS LAS NOTAS

Raphael recibe el alta tras hospitalización de emergencia en A Coruña	23
Angine de Poitrine sorprende en el Corona Capital 2026	22
Semana cultural en CDMX y Guadalajara incluye exposiciones, conciertos y la FIL	23
Javier Bardem debuta en el teatro con '¡Chéjov, Chéjov!' en Madrid	22
Johnny Marr emociona en el Corona Capital 2026 y regala un vinilo firmado a una fan	23
El Festival de Cine de Los Cabos 2026 destaca a Reygadas y Oshii	24
The Offspring versiona a Taylor Swift y clásicos del rock en el Corona Capital 2026	24
El lanzamiento de GTA VI lleva a fans a cancelar planes	22

FALLECIERON UN DÍA COMO HOY

1988 Klavdia Blinova, aviadora militar soviética (n. 1920)

1987 Antonio Sastre, futbolista argentino (n. 1911).

1982 Adoniran Barbosa, artista brasileño (n. 1910).

1979 Gilda Abreu, actriz, cantante y cineasta brasileña (n. 1904).

1979 Merle Oberon, actriz estadounidense (n. 1911).

Fuente: Wikipedia.



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

Gastronomía

Cocina, productores, mercados y mesa

LUNES 23 DE NOVIEMBRE DE 2026

EN ESTA SECCIÓN

Carnes duras y blandas: cómo elegir y cocinarlas 26
El truco de Gordon Ramsay para un salmón jugoso y crujiente 26

DE TEMPORADA EN NOVIEMBRE

Frutas: guayaba, mandarina, naranja, tejocote, caña de azúcar, granada, lima, toronja, manzana, pera.

Verduras: calabaza de Castilla, camote, chayote, betabel, brócoli, coliflor, espinaca, acelga, chícharo.

Lo que llega a los mercados mexicanos en su mejor momento: más sabor y mejor precio.

GASTRONOMÍA

El truco de Gordon Ramsay para un salmón jugoso y crujiente

REDACCIÓN



Gordon Ramsay. FOTO: DAVE PULLIG FROM WEST SUSSEX, UNITED KIN / WIKIMEDIA, CC BY 2.0

El chef británico Gordon Ramsay ha revelado su método infalible para cocinar salmón de forma que quede jugoso, crujiente y saludable, una técnica que puede aplicarse fácilmente en cualquier cocina doméstica.

La clave, según Ramsay, está en preparar el salmón con la piel hacia abajo y realizar cortes superficiales en la piel antes de cocinarlo, lo que ayuda a proteger la carne y lograr una textura perfecta.

El truco paso a paso de Gordon Ramsay. Para empezar, Ramsay recomienda utilizar salmón fresco o descongelado, asegurándose de que la pieza esté a temperatura ambiente antes de cocinarla.

El chef sugiere levantar el filete de salmón y doblarlo ligeramente por el centro para facilitar el proceso de hacer cuatro cortes paralelos y superficiales en la piel, sin llegar a profundizar demasiado en la carne.

Estos cortes permiten que el salmón se cocine de forma más uniforme y ayudan a que la piel quede especialmente crujiente.

Ramsay aconseja sazonar el salmón con sal, pimienta y otros aderezos directamente sobre la piel y los cortes, masajeando con las manos para que el condimento penetre bien.

La cocción se realiza en una sartén antiadherente bien caliente con un poco de aceite, colocando el salmón con la piel hacia abajo y presionando suavemente con una espátula hasta que chisporrotee.

Cuando la piel esté crujiente, se voltea el filete solo brevemente para terminar la cocción por el otro lado, evitando que el pescado se cocine en exceso.

El salmón debe servirse de inmediato, con la piel hacia arriba para mantener su textura crujiente.

Propiedades nutricionales del salmón. El salmón es un pescado reconocido por su aporte nutricional. Por cada 100 gramos de salmón atlántico fresco cocido, se obtienen aproximadamente 182 kilocalorías, 19 gramos de proteína y 11 gramos de grasa total.

Estos valores hacen del salmón una opción versátil y nutritiva para quienes buscan una alimentación equilibrada.

Consejos para elegir y preparar salmón en casa. Ramsay sugiere optar por piezas de salmón fresco o bien descongelado, ya que ambas opciones permiten obtener buenos resultados en la cocina.

Es importante que el salmón esté a temperatura ambiente antes de cocinarlo para asegurar una cocción uniforme y evitar que la carne quede seca.

¿Cómo cocinar salmón para que quede jugoso y crujiente?. Cocina el salmón con la piel hacia abajo en una sartén caliente, haciendo antes cortes superficiales en la piel, y voltéalo solo brevemente por el otro lado para evitar que se seque.

¿Cuál es el truco de Gordon Ramsay para preparar salmón saludable?. El truco consiste en hacer cuatro incisiones superficiales en la piel del salmón antes de cocinarlo, sazonarlo bien y cocinarlo primero por el lado de la piel para obtener una textura crujiente y jugosa.

¿Qué tipo de salmón es mejor para cocinar en casa?. Se recomienda utilizar salmón fresco o descongelado, asegurándose de que esté a temperatura ambiente antes de cocinarlo.

¿Cuánto tiempo se debe cocinar el salmón para que no quede seco?. El salmón debe cocinarse primero por el lado de la piel hasta que esté crujiente y después solo brevemente por el otro lado, procurando no exceder la cocción. Fuentes: Directo al Paladar; Departamento de Agricultura de EE.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/truco-gordon-ramsay-salmon-jugoso-crujie…

GASTRONOMÍA

Carnes duras y blandas: cómo elegir y cocinarlas

La textura de la carne depende del colágeno, la edad y el esfuerzo muscular del animal, lo que influye en la elección del corte y el método de cocción.

REDACCIÓN



Mexican cuisine. FOTO: EKATERINA KVELIDZE / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0

La diferencia entre carnes duras y blandas está determinada principalmente por la cantidad de colágeno presente en los músculos del animal, así como por su edad y el esfuerzo físico que realiza a lo largo de su vida. Estos factores no solo afectan la textura, sino también la manera en que cada corte debe ser cocinado para obtener los mejores resultados en la cocina.

Qué hace dura o blanda una carne. El colágeno es el principal responsable de la dureza de la carne. Este tejido conjuntivo envuelve las fibras musculares y, a mayor cantidad de colágeno, más dura será la carne. El colágeno aumenta con la edad y el trabajo muscular del animal, por lo que animales mayores y que han realizado más esfuerzo físico, como el buey y la vaca, suelen tener carnes más duras. Por el contrario, cortes de animales jóvenes como el ternero o el novillo tienden a ser más tiernos, aunque también presentan partes duras dependiendo del músculo.

Cómo elegir el corte adecuado. La mejor carne o corte depende del uso que se le quiera dar en la cocina. Para preparaciones rápidas como filetes a la plancha, se recomiendan cortes traseros con menos colágeno, como la babilla y la cadera, que son más tiernos y permiten cocciones cortas. Para asados intensos o a la piedra, los chuletones son ideales por su equilibrio entre grasa y colágeno. En cambio, para guisos y estofados, los cortes delanteros y más duros, ricos en colágeno, como la aguja, morcillo, espaldilla o pescuezo, resultan los más adecuados, ya que se vuelven tiernos y jugosos tras cocciones largas y lentas.

Factores que influyen en la textura. Además del colágeno, la cantidad de grasa y el tipo de músculo influyen en la textura de la carne. Los músculos que participan menos en la actividad física suelen ser más magros y tiernos, como el solomillo, aunque también menos sabrosos por su bajo contenido graso. El corte de la carne también es fundamental: siempre debe hacerse en perpendicular a las fibras musculares para mejorar la jugosidad y la terneza.

Métodos de cocción recomendados. Las carnes duras requieren cocciones lentas y prolongadas para que el colágeno se transforme en gelatina, aportando suavidad y sabor al plato. En cambio, las carnes blandas pueden prepararse con métodos rápidos como la plancha o la parrilla, ya que no necesitan tiempo extra para ablandarse.

Qué significa para México. Comprender la diferencia entre carnes duras y blandas

Continúa en la página 27
columnadigital.com/carnes-duras-blandas-como-elegir-cocinar…

GASTRONOMÍA VIENE DE LA PÁGINA 26

Carnes duras y blandas: cómo elegir y cocinarlas

La textura de la carne depende del colágeno, la edad y el esfuerzo muscular del animal, lo que influye en la elección del corte y el método de cocción.

REDACCIÓN

ayuda a los lectores mexicanos a elegir mejor los cortes según la receta y el método de cocción, optimizando el sabor y la textura de sus platillos. Esta información permite aprovechar al máximo cada pieza y evitar errores comunes al cocinar carne.

¿Qué hace que una carne sea dura o blanda?. La cantidad de colágeno en los músculos, la edad y el esfuerzo físico del animal determinan si una carne es dura o blanda.

¿Cómo elegir el mejor corte de carne para cada receta?. Para cocciones rápidas, elige cortes traseros y magros; para guisos o estofados, opta por cortes delanteros y más duros, ricos en colágeno.

¿Qué factores afectan la textura de la carne?. La textura depende del colágeno, la grasa, el tipo de músculo y la forma en que se corta la carne.

¿Cuáles son los métodos de cocción adecuados para carnes duras y blandas?. Las carnes duras requieren cocciones lentas y prolongadas; las blandas se cocinan mejor con métodos rápidos como la plancha o la parrilla.

Fuentes: Directo al Paladar; Departamento de Agricultura de EE.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/carnes-duras-blandas-como-elegir-cocinar…

EN CIFRAS

100

gramos de salmón atlántico fresco cocido

11

gramos de grasa total

De «El truco de Gordon Ramsay para un salmón jugoso y crujiente», página 26.

LO QUE LLEGA EN DICIEMBRE

Frutas: guayaba, mandarina, naranja, tejocote, caña de azúcar, lima, toronja, manzana, pera, jícama

Verduras: calabaza de Castilla, camote, chayote, betabel, brócoli, coliflor, espinaca, romeritos, chícharo

Frutas y verduras de temporada en los mercados mexicanos.

UN DÍA COMO HOY

1985 En el Úlster, más de 100 000 protestantes se manifiestan contra el acuerdo entre Londres y Dublín.

1983 La Unión Soviética interrumpe oficialmente las negociaciones con Estados Unidos sobre reducción de armamento nuclear de alcance medio.

1977 En la ciudad argentina de Caucete (provincia de San Juan) se produce un terremoto de magnitud 7,4 en la escala Richter, con el resultado de 65 víctimas mortales y numerosos daños materiales. (Terremoto de Caucete de 1977).

1967 En los Estados Unidos, atletas negros estadounidenses deciden boicotear los Juegos Olímpicos de 1968 para protestar contra el "apartheid" estadounidense.

1965 La Unión Soviética lanza la sonda Cosmos 96 a Venus, que fracasa al no lograr abandonar la órbita terrestre.

Fuente: Wikipedia.

NACIERON UN DÍA COMO HOY

1943 David Nolan, político estadounidense (f. 2010).

1943 Denis Sassou-Nguesso, general congoleño, presidente de la República del Congo desde 1997.

1941 Franco Nero, actor italiano.

1939 Betty Everett, cantante estadounidense (f. 2001).

1937 Dora Cadavid, locutora y actriz colombiana (f. 2022).

Fuente: Wikipedia.

FALLECIERON UN DÍA COMO HOY

1979 Judee Sill, cantautora estadounidense (n. 1944).

1976 André Malraux, escritor, historiador y político francés (n. 1901).

1974 Cornelius Ryan, periodista y escritor estadounidense (n. 1920).

1973 Sessue Hayakawa, actor japonés (n. 1889).

1973 José Alfredo Jiménez, cantautor mexicano (n. 1926).

Fuente: Wikipedia.

EL TIEMPO HOY EN LOS ANDES Y EL NORTE DE SUDAMÉRICA

Medellín — Chubascos ligeros	**28°**	17°
Cali — Parcialmente nublado	**29°**	20°
Guayaquil — Chubascos ligeros	**33°**	25°
Cusco — Lluvia	**23°**	9°
Arequipa — Mayormente despejado	**24°**	14°
Santa Cruz (Bolivia) — Nublado	**30°**	23°
Maracaibo — Chubascos ligeros	**32°**	27°
Cartagena — Chubascos ligeros	**32°**	26°

Máxima y mínima en °C. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

PUBLICIDAD



DTM FASHION MAGAZINE

Tu estilo, con criterio propio.

Moda y belleza en español, sin relleno: lo que vale la pena, cada día.

Lee DTM Fashion ›
dtm.fashion

Viajes

Destinos, rutas y consejos para viajar

LUNES 23 DE NOVIEMBRE DE 2026

EN ESTA SECCIÓN

Cinco factores afectan los viajes al Caribe mexicano 28

El 44% de los viajeros españoles organiza sus viajes por Black Friday 29

EL TIEMPO HOY EN LOS DESTINOS

Cancún	Chubascos fuertes · lluvia 19,0 mm	**29°**	22°
Los Cabos	Parcialmente nublado	**27°**	25°
Puerto Vallarta	Parcialmente nublado	**30°**	21°
San Miguel de Allende	Chubascos · lluvia 6,3 mm	**23°**	12°
Taxco	Chubascos ligeros · lluvia 1,3 mm	**26°**	17°
Acapulco	Parcialmente nublado	**31°**	25°
Huatulco	Mayormente despejado	**33°**	25°
Oaxaca	Parcialmente nublado	**26°**	13°

Máxima y mínima en °C; lluvia prevista en milímetros. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

PRÓXIMOS DÍAS DE DESCANSO

Navidad	viernes 25 de diciembre · fin de semana largo	**32**	días
Año Nuevo	viernes 1 de enero · fin de semana largo	**39**	días
Día de la Constitución	lunes 1 de febrero · fin de semana largo	**70**	días

Descanso obligatorio según la Ley Federal del Trabajo; faltan los días indicados.

VIAJES

Cinco factores afectan los viajes al Caribe mexicano

Los viajes al Caribe mexicano han sido impactados por cinco factores clave, según Freda Dueñas, gerente general de Aviatur. Entre estos se encuentran la competencia creciente entre destinos, las tarifas y promociones, la percepción de seguridad, las condiciones ambientales y la presencia de sargazo en ciertas playas y temporadas.

República Dominicana, Panamá, Aruba y Curazao se presentan como alternativas competitivas frente al Caribe mexicano, debido a su oferta hotelera, conectividad y experiencias diferenciadas para los viajeros.

Competencia y tarifas entre destinos. La competencia entre destinos del Caribe se ha intensificado, lo que influye directamente en la decisión de los viajeros. Las tarifas y promociones juegan un papel importante, ya que los viajeros comparan cada vez más la experiencia integral que reciben por su presupuesto.

República Dominicana, especialmente Punta Cana, destaca por su oferta hotelera todo incluido y su relación entre precio y experiencia. Panamá también ha ganado relevancia gracias a su conectividad y variedad de experiencias, mientras que Aruba y Curazao mantienen atractivo para quienes buscan propuestas distintas.

Seguridad y condiciones ambientales. La percepción de seguridad es otro factor que afecta la elección de los viajeros al Caribe mexicano. Además, las condiciones ambientales, como la presencia de sargazo, han impactado determinadas playas y temporadas, aunque su efecto no es uniforme en toda la región.

El sargazo se ha convertido en un problema recurrente que influye en la preferencia de los turistas, quienes buscan alternativas con menos afectaciones ambientales.

Vuelos y conectividad. El Caribe mexicano cuenta actualmente con menos vuelos desde Colombia en comparación con República Dominicana, donde aerolíneas como Wingo, Arajet y Jetsmart han ampliado su oferta. Sin embargo, Quintana Roo mantiene una mayor oferta hotelera.

Ambos destinos presentan niveles similares de productos turísticos y campañas de precios, pero República Dominicana ya supera a Cancún en cantidad de vuelos semanales ofrecidos desde Colombia.

Diversificación del mercado turístico. Según Freda Dueñas, el mercado turístico se está diversificando y los viajeros comparan cada vez más la experiencia integral que reciben por el presupuesto destinado a sus viajes.

No se observa una sustitución directa de destinos, sino una mayor variedad de opciones y una comparación constante entre las experiencias y servicios ofrecidos en cada lugar.

Qué significa para México. Para México, estos factores implican una mayor competencia en el sector turístico del Caribe, lo que puede influir en la llegada de visitantes y en la ocupación hotelera. Los viajeros mexicanos y latinoamericanos deben considerar aspectos como precios, promociones, seguridad y condiciones ambientales al planear sus viajes.

La diversificación del mercado y la comparación constante entre destinos obligan a los operadores turísticos mexicanos a mejorar su oferta y adaptarse a las nuevas demandas de los viajeros, para mantener la competitividad frente a otros destinos del Caribe.

Fuentes: Reportur.

columnadigital.com/cinco-factores-afectan-viajes-caribe-mex…

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

VIAJES

El 44% de los viajeros españoles organiza sus viajes por Black Friday

REDACCIÓN



FOTO: CEESCAMEL / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0

El 44% de los viajeros españoles organiza sus viajes en función de los descuentos del Black Friday, según datos difundidos por Booking.com. Esta tendencia muestra que el precio y las oportunidades de ahorro son factores clave en la planificación de escapadas y vacaciones en España.

Además de buscar promociones, los viajeros emplean otras estrategias para reducir gastos, como viajar fuera de temporada alta o reservar con mayor anticipación.

Estrategias de ahorro en la planificación. El ahorro no depende únicamente de encontrar una oferta durante el Black Friday. Estas pautas reflejan cómo los consumidores adaptan la planificación de sus vacaciones al presupuesto disponible, combinando la elección del momento del viaje, la anticipación de la compra y el aprovechamiento de campañas promocionales.

Tecnología e inteligencia artificial en viajes. La tecnología ocupa un lugar relevante en los hábitos de viaje. Según Booking.com, la plataforma busca acompañar a los usuarios en cada etapa de la experiencia de viaje, facilitando el acceso a descuentos y herramientas tecnológicas.

Tendencias de destinos y días de búsqueda. Cracovia lidera el crecimiento interanual en búsquedas de vuelos para este invierno entre los españoles, con un aumento del 279%, seguida de Varsovia (+87%) y Milán (+83%). Alicante (+62%) es el único destino nacional que figura entre los diez primeros.

El mayor volumen de búsquedas de vuelos para los próximos meses se concentra los martes entre los usuarios españoles, según los datos de la plataforma.

Por qué importa en España. Para los viajeros en España, el Black Friday representa una oportunidad relevante para ahorrar en sus desplazamientos y estancias, aprovechando descuentos y estrategias como reservar con anticipación o viajar fuera de temporada alta. Estas prácticas permiten ajustar el presupuesto sin renunciar a los destinos preferidos, en un contexto donde la tecnología y la inteligencia artificial ganan terreno en la planificación de viajes. Fuentes: Hosteltur.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/44-viajeros-espanoles-organiza-viajes-bl…

SENSACIÓN TÉRMICA EN LAS PLAYAS

Cancún humedad 82 %	**32°**	22°
Los Cabos humedad 64 %	**29°**	25°
Puerto Vallarta humedad 60 %	**34°**	21°
Acapulco humedad 74 %	**36°**	25°
Huatulco humedad 47 %	**37°**	25°
Mazatlán humedad 58 %	**34°**	21°
Puerto Escondido humedad 72 %	**36°**	24°
Tulum humedad 90 %	**31°**	22°

Máxima y mínima aparentes en °C. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

EL TIEMPO HOY EN MÁS DESTINOS

Playa del Carmen Chubascos fuertes	**28°**	22°
Bacalar Chubascos	**28°**	23°
Ixtapa Nublado	**31°**	24°
Valle de Bravo Chubascos ligeros	**24°**	12°
Tequila Chubascos ligeros	**29°**	16°
Palenque Chubascos ligeros	**31°**	21°
Puerto Peñasco Despejado	**23°**	12°
Holbox Chubascos ligeros	**28°**	24°

Máxima y mínima en °C. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

NACIERON UN DÍA COMO HOY

1935 Vladislav Vólkov, cosmonauta soviético (f. 1971).

1934 Lew Hoad, tenista australiano (f. 1994).

1933 Ali Shariati, sociólogo y activista iraní (f. 1977).

1931 Héctor Jaramillo, cantante ecuatoriano.

1930 Bill Brock, político estadounidense (f. 2021).

Fuente: Wikipedia.

FALLECIERON UN DÍA COMO HOY

1973 Gerardo Masana (36), músico argentino, del grupo humorístico Les Luthiers (n. 1937).

1973 Constance Talmadge, actriz estadounidense (n. 1898).

1972 Marie Wilson, actriz estadounidense (n. 1916).

1969 Spade Cooley, músico estadounidense (n. 1910).

1966 Seán T. O'Kelly, político irlandés, segundo presidente de su país (n. 1882).

Fuente: Wikipedia.

EL TIEMPO HOY EN EL CONO SUR

Córdoba (Argentina) Lluvia	**22°**	17°
Rosario Lluvia	**25°**	16°
Mendoza Mayormente despejado	**28°**	17°
Valparaíso Despejado	**22°**	12°
Concepción Despejado	**20°**	11°
Punta del Este Parcialmente nublado	**22°**	17°
Ushuaia Lluvia ligera	**10°**	3°
Bariloche Mayormente despejado	**14°**	8°

Máxima y mínima en °C. Basado en datos de MET Norway (CC BY 4.0).

Estilo y moda

Moda, tendencias y vida cotidiana

LUNES 23 DE NOVIEMBRE DE 2026

EN ESTA SECCIÓN

Robert Pattinson reaparece tras ser anunciado como James Bond 30
Nike y Kids of Immigrants lanzan colección Tiempo inspirada en raíces culturales 31

LA MODA HOY

COMBINACIÓN DEL DÍA
Amarillo limón y gris claro El gris suaviza el amarillo; perfecto para quien quiere color sin estridencia.

CONSEJO DE ESTILO
Con pantalón ancho, zapato con algo de volumen; con pantalón ajustado, zapato fino.

FIGURA DE LA MODA
Diane von Furstenberg (1946) creó en 1974 el vestido cruzado, uno de los más vendidos del siglo XX.

¿SABÍAS QUE...?
El esmoquin debe su nombre en español al inglés smoking jacket, el saco para fumar después de la cena.

NACIERON UN DÍA COMO HOY

1984 Lucas Grabeel, actor y cantante estadounidense.

1983 Gastón Dalmau, actor y cantante argentino.

1978 Alison Mosshart, cantante y compositora estadounidense de las bandas The Kills, The Dead Weather y Discount.

1972 Veronica Avluv, actriz pornográfica estadounidense.

1971 Lisa Arch, actriz estadounidense.

1969 Robin Padilla, actor filipino.

Fuente: Wikipedia.

ESTILO

Robert Pattinson reaparece tras ser anunciado como James Bond

El actor británico Robert Pattinson hizo su primera aparición pública después de ser confirmado como el nuevo James Bond, recibiendo felicitaciones y mensajes de apoyo de colegas y exintérpretes del icónico personaje.

REDACCIÓN

Robert Pattinson, recientemente confirmado como el nuevo James Bond, reapareció en público la noche del viernes durante una proyección privada de la película 'La Odisea' en Londres, donde recibió felicitaciones y muestras de apoyo por su nuevo papel.

Durante el evento, la presentadora Edith Bowman lo felicitó frente a los asistentes, y Pattinson, visiblemente halagado, agradeció brevemente mientras el público lo ovacionaba.

Lo que había pasado: El 8 de noviembre se informó que Robert Pattinson y Harry Styles estaban entre los candidatos para James Bond bajo la dirección de Denis Villeneuve, y que Pattinson realizó

«Gracias»

Robert Pattinson

Cita recogida por Quién. **Columna Digital**

INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL CON DATOS DE QUIÉN

Pruebas de cámara junto a otros actores británicos (Robert Pattinson y Harry Styles, entre los candidatos para James Bond bajo Denis Villeneuve). El 16 de noviembre se confirmó que Pattinson fue elegido como el nuevo James Bond para la próxima película de la franquicia, bajo la dirección de Denis Villeneuve y la producción de Amazon MGM Studios (Robert Pattinson es elegido como el nuevo James Bond). El 18 de noviembre se destacó la influencia de Pattinson en la moda de lujo tras su nombramiento como Bond (Robert Pattinson es el nuevo James Bond y refuerza el lazo con la moda de lujo).

La primera aparición pública de Pattinson. La proyección de 'La Odisea' en el Odeon Luxe del West End de Londres marcó la primera vez que Robert Pattinson se presentaba en público desde que se anunció oficialmente su elección como el séptimo James Bond, el 16 de noviembre. En el evento, compartió escenario con compañeros de reparto como Tom Holland, y aunque la velada estaba dedicada a la película, la noticia de su incorporación a la franquicia 007 fue inevitablemente mencionada.

Edith Bowman, quien condujo la sesión de preguntas y respuestas, aprovechó para felicitarlo públicamente: 'Felicidades, estoy seguro de que hablo en nombre de todos los presentes. Nuestro nuevo Bond'. Pattinson respondió con un sencillo 'gracias', acompañado de una sonrisa y gestos de timidez, mientras el público lo aplaudía.

El proceso de selección y el impacto en su carrera. Robert Pattinson fue elegido tras una competencia con actores como Nicholas Hoult, Callum Turner, Josh O'Connor y Jack Lowden. Según reportes, Pattinson se incorporó en una etapa avanzada de las audiciones y habría recibido un millón de dólares solo por presentarse a la prueba, que consistió en la lectura de tres escenas en un set especialmente construido para la ocasión.

El propietario de Amazon, Jeff Bezos, participó activamente en la selección y aseguró que Pattinson fue la opción evidente tras revisar las audiciones. El actor británico, conocido por su papel en 'Crepúsculo' y su interpretación de Batman, calificó el papel de James Bond como 'el honor de su vida' y expresó su entusiasmo por trabajar con el equipo dirigido por Denis Villeneuve.

Felicitaciones y mensajes de apoyo. La elección de Pattinson como James Bond generó reacciones entre exintérpretes del personaje. Pierce Brosnan, quien interpretó a Bond entre 1995 y 2002, le dedicó un mensaje en redes sociales: 'Vas a ser magnífico', acompañado de una fotografía de Pattinson caracterizado como el agente secreto. Brosnan también destacó la trayectoria artística de Pattinson y lo animó a disfrutar esta nueva etapa.

George Lazenby, quien fue Bond en 1969, también le dio la bienvenida: 'Robert, bienvenido al club más exclusivo del mundo'. Hasta el momento, Daniel Craig, el predecesor inmediato de Pattinson, no ha hecho comentarios públicos sobre el anuncio.

El contrato y el futuro de la franquicia. Según medios británicos, Robert Pattinson podría ganar entre 76 y 98 millones de dólares por interpretar al agente 007 durante los próximos tres años, con un acuerdo que contempla al menos tres películas. Por la primera entrega, se estima que recibiría entre 15 y 20 millones de dólares, cifra que aumentaría en las siguientes películas gracias a bonificaciones.

La próxima película de James Bond será dirigida por Denis Villeneuve y producida por Amazon MGM Studios. La franquicia, que ha recaudado 7,800 millones de dólares con 25 películas, suma así a Pattinson a una lista de actores que han dado vida al icónico espía británico.

Versiones de los hechos:

- **La fecha del anuncio oficial de Robert Pattinson como James Bond:** El anuncio oficial fue el 16 de noviembre de 2026; Amazon MGM Studios anunció el lunes 16 de noviembre de 2026 que Pattinson sería el nuevo Bond.
- **El monto total que podría ganar Robert Pattinson como James Bond:** Pattinson podría ganar entre 76 y 98 millones de dólares por tres películas, y hasta 110 millones con bonificaciones; Pattinson habría recibido un millón de dólares solo por audicionar para el papel.

Fuentes: Quién; Cadena SER; SDP Noticias; DW.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/robert-pattinson-reaparece-anunciado-com…

ESTILO

Nike y Kids of Immigrants lanzan colección Tiempo inspirada en raíces culturales

REDACCIÓN



FOTO: SETH JAMES DEMOOR / WIKIMEDIA, CC BY 3.0

Nike y la marca de moda urbana Kids of Immigrants han lanzado una nueva colección de tenis Tiempo que celebra la unión cultural a través del fútbol y la moda urbana. Esta colaboración, inspirada en las raíces hondureñas y liberianas de los fundadores de Kids of Immigrants, estará disponible en México a partir del 25 de noviembre de 2026 a través de Nike SNKRS, con un precio de 2,999 pesos mexicanos.

La colección incluye dos modelos: los Nike Tiempo Maestro Elite x Kids of Immigrants, diseñados para el alto rendimiento en el campo, y los Nike Tiempo Streetgato x Kids of Immigrants, pensados para el fútbol urbano y la vida fuera de la cancha.

Inspiración y diseño de la colaboración. El proyecto une a Nike con Kids of Immigrants, marca fundada en Los Ángeles en 2016 por Daniel Buezo y Weleh Dennis, quienes tienen raíces en Honduras y Liberia respectivamente. El diseño de los tenis toma como punto de partida los paisajes montañosos de ambos países, reflejando la historia familiar y la identidad cultural de sus creadores.

El color predominante en la colección es un degradado de amarillo a naranja, elegido para transmitir alegría, energía y confianza, además de rendir homenaje a la cultura del fútbol de base presente en ambos países. Los detalles gráficos y elementos inspirados en el archivo de Nike Futbol refuerzan la conexión entre el deporte y la moda urbana.

Detalles de los modelos y sus características. La colección se compone de dos modelos principales. Los Nike Tiempo Maestro Elite x Kids of Immigrants están diseñados para el fútbol profesional, incorporando piel FlyTouch para mejorar el control y la respuesta durante el juego. Por su parte, los Nike Tiempo Streetgato x Kids of Immigrants trasladan la esencia futbolística a los espacios urbanos, como canchas cerradas y calles, con un diseño pensado para quienes viven el fútbol fuera del césped.

Entre los detalles distintivos de la colaboración destacan los cordones personalizados: en un extremo aparece el emblema de Nike junto a la frase 'Just Do It', y en el otro, la palabra 'Together', simbolizando el esfuerzo individual y el sentido de comunidad. La suela semitransparente revela el nombre de Kids of Immigrants en gran formato, mientras que el Swoosh rojo brillante crea un contraste visual con el amarillo predominante.

Disponibilidad y precio en México. Los Nike Tiempo Streetgato x Kids of Immigrants estarán disponibles en México a partir del 25 de noviembre de 2026, exclusivamente a través de Nike SNKRS, con un precio de 2,999 pesos mexicanos. El lanzamiento está programado para las 11:00 horas, tiempo del centro de México.

La colección también se encuentra disponible a nivel mundial en nike.com y tiendas seleccionadas, ampliando el alcance de la propuesta y celebrando la diversidad cultural a través del fútbol y la moda.

El mensaje detrás de la colección. Más allá de la estética, la colaboración busca transmitir la idea de que el fútbol es un lenguaje universal capaz de reunir a personas de diferentes orígenes. La historia personal de los fundadores de Kids of Immigrants se traduce en cada detalle del calzado, reflejando la importancia de la comunidad y la identidad en el deporte y la moda.

Esta propuesta es considerada la iniciativa futbolística más completa de Kids of Immigrants hasta la fecha, tras colaboraciones previas con Nike y proyectos enfocados en el fútbol de base. Fuentes: GQ México; goal.com.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/nike-kids-immigrants-lanzan-coleccion-ti…

FALLECIERON UN DÍA COMO HOY

1958 Johnston McCulley, escritor estadounidense (n. 1883).

1948 Uzeyir Hajibeyov, compositor, dramaturgo y publicista de Azerbaiyán (n. 1885).

1941 Yelizaveta Chaikina, partisana soviética (n. 1918).

1937 Jagdish Chandra Bose, físico hindú (n. 1858).

Fuente: Wikipedia.

EN CIFRAS

2,999 pesos mexicanos

precio de los Nike Tiempo Streetgato x Kids of Immigrants

11:00 horas

tiempo del centro de México, hora del lanzamiento en México

De «Nike y Kids of Immigrants lanzan colección Tiempo inspirada en raíces culturales», página 31.

MÁS MODA HOY

Combinación del día

Azul marino y camel Un clásico de oficina: el saco camel sobre azul marino da calidez sin perder formalidad.

Consejo de estilo

Regla de los tres colores: no más de tres por conjunto, y el tercero sólo como acento.

Figura de la moda

Ralph Lauren (1939) creó en Nueva York un imperio a partir de una línea de corbatas en 1967.

¿Sabías que…?

Chanel presentó en 1926 un vestido negro corto y sencillo; Vogue lo comparó con el Ford T por su éxito.

Una combinación, un consejo y un dato nuevos cada día.

EN LAS PRÓXIMAS PÁGINAS: DEPORTES

Aleksandre Topuria sufre lesión grave en el hombro en UFC Qatar 32

Definidos los clasificados y eliminados del Apertura 2026 en Liga MX 33

Tigres vence 1-0 al América y lo deja sin liderato en la Jornada 17 33

Gonzalo Bernardos destaca el impulso del Espanyol hacia Europa 33

Pumas queda fuera de la Liguilla tras perder 2-0 ante Monterrey 33

Andrés Feliz lidera la remontada del Real Madrid ante Joventut en la Liga ACB 34

MÁS CUMPLEAÑOS DE HOY

1924 Paula Raymond, modelo y actriz estadounidense (f. 2003).

1916 Michael Gough, actor británico nacido en Malasia (f. 2011).

1892 Erté, ilustrador y diseñador franco-ruso (f. 1990).

1887 Humberto Pittamiglio, arquitecto uruguayo (f. 1966).

1876 Manuel de Falla, compositor español (f. 1946) expatriado en Argentina.

Fuente: Wikipedia.

UN DÍA COMO HOY

1959 El general y presidente de Francia Charles de Gaulle, declara en un histórico discurso su visión de Europa, "desde el Atlántico hasta los Urales".

1957 En Ifni, bandas nacionalistas marroquíes atacan las guarniciones españolas.

1955 Las Islas Cocos son transferidas del control del Reino Unido a Australia.

1949 Se crea bajo decreto presidencial el Instituto de Previsión y Asistencia Social para el Personal del Ministerio de Educación (Venezuela).

1946 La armada francesa abre fuego sobre Hai Phong (Vietnam matando a 6000 civiles).

Fuente: Wikipedia.

NACIERON UN DÍA COMO HOY

1927 Guy Davenport, escritor estadounidense (f. 2005).

1927 Angelo Sodano, cardenal italiano (f. 2022).

1926 Sai Baba (Sathya Narayana Rayu), gurú, filántropo y pedófilo indio (f. 2011); afirmaba que él era una encarnación de Dios, y que sabía en qué año moriría: 2022.

1926 Lili Gacel (Lili Massaferro), actriz y guerrillera montonera argentina (f. 2001).

1925 Johnny Mandel, compositor estadounidense de jazz (f. 2020).

Fuente: Wikipedia.

Deportes

Futbol, deportes y competencias

LUNES 23 DE NOVIEMBRE DE 2026

EN ESTA SECCIÓN

Aleksandre Topuria sufre lesión grave en el hombro en UFC Qatar 32

Definidos los clasificados y eliminados del Apertura 2026 en Liga MX 33

Tigres vence 1-0 al América y lo deja sin liderato en la Jornada 17 33

Gonzalo Bernardos destaca el impulso del Espanyol hacia Europa 33

Pumas queda fuera de la Liguilla tras perder 2-0 ante Monterrey 33

Andrés Feliz lidera la remontada del Real Madrid ante Joventut en la Liga ACB 34

Johan Vásquez lidera triunfo del Genoa ante Sassuolo en la Serie A 34

El estadio Cuauhtémoc queda fuera de la candidatura para el Mundial Femenil 2031 35

Armando González y Mateo Chávez destacan con goles y asistencias en Europa 32

LIGA MX · 2026 APERTURA

	EQUIPO	PJ	DIF.	PTS.
1	Guadalajara	17	+12	**33**
2	Cruz Azul	17	+10	**32**
3	América	17	+14	**30**
4	Atlas	17	-3	**28**
5	Toluca	17	+12	**27**
6	Monterrey	17	+4	**27**
7	León	17	+3	**26**
8	Pachuca	17	+11	**25**
9	Tijuana	17	+4	**25**
10	Santos	17	+2	**25**
11	UNAM	17	-4	**21**
12	Queretaro	17	-6	**21**
13	Puebla	17	-4	**20**
14	Atl. San Luis	17	-5	**20**
15	Tigres	17	-7	**18**
16	Necaxa	17	-11	**14**
17	Atlante	17	-11	**14**
18	Juárez	17	-21	**12**

Los diez primeros, en negro, juegan la fase final. Fuente: ESPN.

FÓRMULA 1

Gran Premio de Qatar

Lusail International Circuit

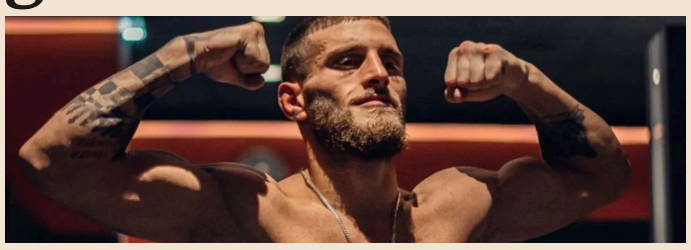
dom 29 nov. · 10:00

1. Andrea Kimi Antonelli Mercedes	**402**
2. Max Verstappen Red Bull	**304**
3. Lewis Hamilton Ferrari	**267**
4. George Russell Mercedes	**264**
5. Lando Norris McLaren	**264**

Próximo Gran Premio (hora de la Ciudad de México) y campeonato de pilotos. Fuente: Jolpica F1.

DEPORTES

Aleksandre Topuria sufre lesión grave en el hombro en UFC Qatar



Aleksandre Topuria. FOTO: RODNEYMEDINA09 / WIKIMEDIA, CC BY 4.0

Aleksandre Topuria se dislocó el hombro izquierdo a los 40 segundos de su combate ante Santiago Luna en UFC Qatar, lo que condicionó su desempeño y podría afectar su regreso al octágono.

REDACCIÓN

Aleksandre Topuria sufrió una lesión importante en el hombro izquierdo apenas a los 40 segundos de iniciar su combate contra Santiago Luna en UFC Qatar, según confirmó su equipo este 22 de noviembre de 2026. El peleador hispanogeorgiano continuó el combate lesionado durante más de 14 minutos, lo que limitó notablemente su movilidad y estrategia.

Cómo ocurrió la lesión y su impacto. La lesión de Aleksandre Topuria se produjo en un intercambio con el mexicano Santiago Luna a los 40 segundos de iniciado el combate, cuando se dislocó el hombro izquierdo. Según declaraciones de su hermano Ilia Topuria, quien estuvo en la esquina, este incidente cambió completamente el rumbo de la pelea, ya que Aleksandre no pudo lanzar combinaciones, intentar derribos ni mantener la guardia alta.

A pesar de la lesión, Topuria logró superar la presión inicial de Luna y ganó el primer asalto para dos de los jueces, incluso logrando un knockdown en esos primeros cinco minutos. Sin embargo, el dolor y la dificultad de movilidad en el brazo izquierdo condicionaron el resto de la pelea, reduciendo su estrategia a defenderse y buscar golpes con la derecha.

Declaraciones y próximos pasos. El propio Aleksandre Topuria explicó en redes sociales que no busca excusas ni justificar el resultado, pero quiso compartir su situación física para quienes lo apoyan. Aseguró que aceptaba lo ocurrido con tranquilidad y prometió regresar más fuerte, agradeciendo a sus seguidores y a Dios.

El alcance real de la lesión se determinará en los próximos días, cuando Topuria se someta a una resonancia magnética.

Resultados destacados de UFC Qatar. Además del combate entre Topuria y Luna, la cartelera de UFC Qatar incluyó otros resultados relevantes. Navajo Stirling venció a Jiri Prochazka por knockout con un derechazo en el segundo asalto, en una de las finalizaciones más impresionantes del año.

En el evento coestelar, Kevin Vallejos derrotó a Aljamain Sterling por decisión unánime, destacando por su defensa de derribos y un striking efectivo. Fuentes: Marca; Mundo Deportivo.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/aleksandre-topuria-sufre-lesion-grave-ho…

UN DÍA COMO HOY EN EL DEPORTE

1944 Liberación de Estrasburgo en el decurso de la Segunda Guerra Mundial.

1943 Dentro de la Segunda Guerra Mundial, Tarawa y el atolón Makin (Butaritari) se rinden ante las fuerzas estadounidenses.

1940 En el marco de la Segunda Guerra Mundial, Bélgica declara la guerra a Italia.

Fuente: Wikipedia.

DEPORTES

Armando González y Mateo Chávez destacan con goles y asistencias en Europa

REDACCIÓN

Armando González y Mateo Chávez fueron los futbolistas mexicanos más destacados en la jornada dominical del futbol europeo. González anotó apenas dos minutos después de ingresar al campo con el Olympiacos, mientras que Chávez sumó un gol y dos asistencias en la victoria del AZ Alkmaar sobre Sparta Rotterdam.

Otros mexicanos también tuvieron actividad, con triunfos defensivos para César Montes y Johan Vásquez, y una derrota para Rodrigo Huescas en Dinamarca.

Lo que había pasado: En coberturas anteriores, se informó que Mateo Chávez y Armando González mantenían viva la posibilidad de enfrentarse en la Europa League tras sumar minutos y victorias con sus equipos (Mateo Chávez y Armando González podrían enfrentarse en la Europa League). También se destacó el gol de González en el triunfo del Olympiacos sobre Sparta Praga en la Europa League, y la anotación de Chávez en la remontada del AZ Alkmaar ante Groningen (Armando González anota en triunfo 1-0 de Olympiacos sobre Sparta Praga en Europa League), (Mateo Chávez anota en la remontada del AZ Alkmaar ante Groningen).

González anota en goleada del Olympiacos. Armando González ingresó de cambio al minuto 81 y al 83 marcó el sexto gol en la victoria de 6-2 del Olympiacos sobre Iraklis en la liga griega. Su anotación cerró la goleada y confirmó la contundencia del conjunto griego en casa.

Mateo Chávez brilla con gol y asistencias. En Países Bajos, Mateo Chávez fue pieza clave en el triunfo 5-1 del AZ Alkmaar ante Sparta Rotterdam. El mexicano marcó el tanto del empate y dio dos asistencias, participando directamente en tres de los cinco goles de su equipo durante el encuentro de la Eredivisie.

Otros mexicanos: defensas sólidos y derrota en Dinamarca. César Montes jugó los 90 minutos en la victoria 1-0 del Lokomotiv de Moscú sobre el FC Rodina, contribuyendo a mantener la portería en cero. Johan Vásquez también completó el partido con el Genoa, que venció 2-0 al Sassuolo en la Serie A italiana.

En contraste, Rodrigo Huescas fue titular y disputó todo el partido con el Copenhague, pero su equipo cayó 5-0 ante el Nordsjaelland en Dinamarca. Huescas recibió una tarjeta amarilla durante el encuentro.

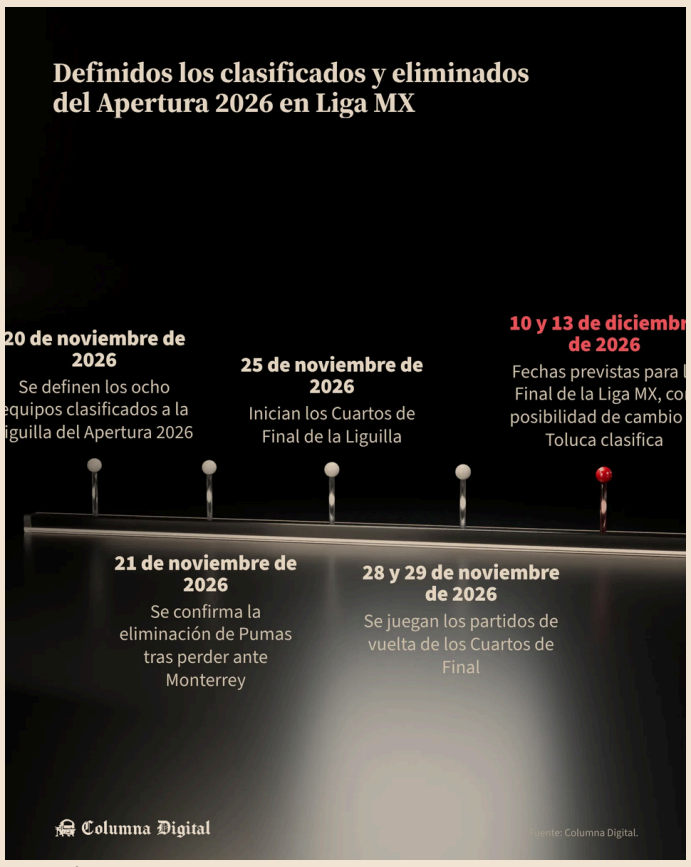
Edson Álvarez y Santiago Giménez vuelven a la acción. Edson Álvarez regresó al once inicial del West Ham en la Premier League, mientras que Santiago Giménez participó en el compromiso del Porto ante Paredes. Sin embargo, la jornada estuvo marcada principalmente por las actuaciones ofensivas de González y Chávez. Fuentes: 24 Horas.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/armando-gonzalez-mateo-chavez-destacan-g…

DEPORTES

Definidos los clasificados y eliminados del Apertura 2026 en Liga MX

REDACCIÓN



INFOGRAFÍA: COLUMNA DIGITAL

La fase regular del torneo Apertura 2026 de la Liga MX concluyó con la definición de los ocho equipos clasificados a la Liguilla y la lista de los diez eliminados, tras disputarse la Jornada 17.

Entre los eliminados destacan los Pumas, que pasaron de campeones a quedar fuera en la fase regular, y Tigres, que no accedían a la Liguilla desde hace 12 años. Cruz Azul, América, Chivas, Atlas, Toluca, Monterrey, León y Pachuca disputarán la fase final.

Lo que había pasado: En la cobertura previa se informó que tras 16 jornadas quedaban tres boletos a la Liguilla y siete equipos mantenían posibilidades matemáticas de clasificar en la última fecha (Liga MX: siete equipos buscan tres lugares para la Liguilla). Además, se reportó la eliminación de Pumas tras perder 2-0 ante Monterrey, con Rayados avanzando a cuartos de final y los universitarios cerrando en el undécimo puesto (Pumas queda fuera de la Liguilla tras perder 2-0 ante Monterrey).

Los equipos eliminados del Apertura 2026. Diez equipos quedaron sin posibilidades de avanzar a la Liguilla tras la Jornada 17 del Apertura 2026. Los clubes eliminados son Tijuana, Santos, Pumas, Puebla, Atlético de San Luis, Querétaro, Tigres, Atlante, Necaxa y Juárez.

El caso de Pumas ha llamado la atención, pues el equipo dirigido por Esteban Solari pasó de ser campeón a despedirse del torneo en la fase regular. Por su parte, Tigres no quedaba fuera de la Liguilla desde el Clausura 2014, cuando terminaron en el decimocuarto puesto.

Equipos que disputarán la Liguilla. Ocho equipos aseguraron su presencia en la Liguilla del Apertura 2026 tras las 17 jornadas de la fase regular.

Monterrey fue el último equipo en sellar su pase tras vencer a Pumas en la Jornada 17. La tabla de posiciones finalizó con Cruz Azul como líder con 32 puntos, seguido de América y Chivas.

Así se jugarán los Cuartos de Final. Los enfrentamientos de Cuartos de Final, sujetos a la confirmación del resultado entre Chivas y Cruz Azul, están definidos de la siguiente manera: Cruz Azul (1) vs. Pachuca (8), América (2) vs. León (7), Chivas (3) vs. Monterrey (6) y Atlas (4) vs. Toluca (5).

Los partidos de ida se disputarán el 25 y 26 de noviembre, mientras que las vueltas serán el 28 y 29 del mismo mes. Las Semifinales están programadas para el 2, 3, 5 y 6 de diciembre. La Final se jugará el 10 y 13 de diciembre, aunque podría cambiar al 24 y 27 si Toluca clasifica a esa instancia.

El rendimiento de los equipos destacados. Cruz Azul, dirigido por Joel Huiqui, terminó líder con 32 puntos y buscará sumar un nuevo trofeo. América, bajo el mando de Guillermo Almada, finalizó en segundo lugar, mientras que Chivas de Gabriel Milito aspira a romper la igualdad en campeonatos con Toluca.

Atlas se presenta como el 'caballo negro' del torneo, mientras que Monterrey logró su clasificación en el último encuentro. León y Pachuca completan la lista de clasificados, ambos con actuaciones sólidas en la fase regular.

Versiones de los hechos:

- **Número de equipos eliminados tras la Jornada 17:** Diez equipos eliminados: Tijuana, Santos, Pumas, Puebla, Atlético de San Luis, Querétaro, Tigres, Atlante, Necaxa y Juárez; Nueve equipos eliminados hasta el momento, faltando por definir el último entre Rayados de Monterrey o Xolos de Tijuana.

Fuentes: La Razón de México; Excélsior; tvazteca.com; tudn.com.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/definidos-clasificados-eliminados-apertu…

FALLECIERON UN DÍA COMO HOY

1936 Désiré Briden, escultor francés (n. 1850).

Fuente: Wikipedia.

DEPORTES

Tigres vence 1-0 al América y lo deja sin liderato en la Jornada 17

REDACCIÓN

Tigres derrotó 1-0 al América en el Estadio Universitario, con un gol de Juan Francisco Brunetta en el minuto 90+1, durante la Jornada 17 del Apertura 2026 de la Liga MX. Este resultado dejó a las Águilas sin posibilidades de alcanzar el liderato general, mientras que los regiomontanos cerraron su participación en el torneo con una victoria ante su afición.

El equipo dirigido por Guillermo Almada sumó su quinto partido consecutivo sin ganar y terminó la fase regular con 30 puntos, a la espera de conocer su posición definitiva y su rival en los cuartos de final. Tigres, ya eliminado de la Liguilla, se despidió del campeonato con 18 unidades.

Lo que había pasado: En la Jornada 16, América empató 2-2 ante Pumas, resultado que complicó su lucha por el liderato del torneo (Empate 2-2 entre Pumas y América en el Clásico Capitalino). Antes de este partido, Chivas y Cruz Azul se perfilaban para definir el liderato del Apertura 2026 en la última fecha (Chivas y Cruz Azul definen el liderato del Apertura 2026 en la Jornada 17). América había priorizado vencer a Tigres, dejando en segundo plano la disputa por el liderato general (América se concentra en vencer a Tigres y deja en segundo plano el liderato).

El partido: dominio alterno y gol en el agregado. El encuentro inició con pocas oportunidades claras de gol, con ambos equipos disputando el control del balón en el mediocampo. Tigres buscó aprovechar su condición de local, mientras que América intentó generar peligro por medio de Alejandro Zendejas, Henry Martín y Óscar Perea.

En la segunda mitad, Ozziel Herrera tuvo una ocasión clara para Tigres al minuto 52, pero su disparo salió desviado. Poco después, Óscar Perea obligó a Nahuel Guzmán a intervenir con una atajada. Al minuto 65, Juan Francisco Brunetta marcó un gol para Tigres, pero fue anulado por fuera de lugar.

El marcador se mantuvo sin movimientos hasta el tiempo agregado, cuando Israel Reyes cometió una falta sobre Brunetta cerca del área americanista. El mediocampista argentino ejecutó un tiro libre directo que terminó en el ángulo izquierdo de Luis Ángel Malagón al minuto 90+1, sellando la victoria para Tigres.

Las cifras de la fase regular. América cerró la fase regular con 8 victorias, 6 empates y 3 derrotas, sumando 30 puntos. El equipo llegó a este partido en el segundo lugar de la clasificación y necesitaba ganar para aspirar al liderato, pero dependía también del resultado entre Cruz Azul y Chivas.

Los felinos quedaron eliminados de la Liguilla antes de este encuentro, pero lograron despedirse con un triunfo ante su afición.

Lo que sigue en el Apertura 2026. Con este resultado, América quedó a la espera del partido entre Cruz Azul y Chivas, que definirá el liderato general y los cruces de los cuartos de final de la Liguilla.

Cruz Azul llegó a la última jornada como líder con 32 puntos, mientras que Chivas también tenía posibilidades de terminar en la cima si lograba vencer a los cementeros y América no sumaba los tres puntos en Monterrey.

Brunetta, figura del partido. Juan Francisco Brunetta fue el jugador más destacado del encuentro, generando peligro constante en el área rival y marcando el gol decisivo en tiempo agregado. Su actuación permitió a Tigres cerrar el torneo con una victoria y frenar las aspiraciones del América. Fuentes: El Financiero; El Universal; La Razón de México; Infobae.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/tigres-vence-1-0-america-deja-liderato-j…

DEPORTES

Pumas queda fuera de la Liguilla tras perder 2-0 ante Monterrey

REDACCIÓN



Estadio Olímpico Universitario. FOTO: OWN WORK / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0

Pumas de la UNAM quedó eliminado del torneo Apertura 2026 de la Liga MX tras perder 2-0 ante Monterrey en la Jornada 17, disputada el 21 de noviembre en el Estadio Olímpico Universitario. Con este resultado, los universitarios cerraron el semestre en el undécimo puesto y sin posibilidades de disputar la Liguilla, mientras que Rayados aseguró su pase directo a los cuartos de final al terminar en la sexta posición general.

El partido fue marcado por la actuación del argentino Luca Orellano, quien anotó los dos goles para Monterrey.

Lo que había pasado: En octubre y noviembre, informamos que Esteban Solari buscaba un nuevo rumbo para Pumas tras una victoria ante Atlante, y que el equipo enfrentaba partidos clave para mantener vivas sus aspiraciones de Liguilla, incluyendo duelos decisivos ante Tigres, América y Monterrey. También

Continúa en la página 34
columnadigital.com/pumas-queda-fuera-liguilla-perder-2-0-mo…

DEPORTES

Gonzalo Bernardos destaca el impulso del Espanyol hacia Europa

REDACCIÓN

El Espanyol atraviesa uno de sus mejores momentos de la temporada, según el economista Gonzalo Bernardos, quien ha elogiado públicamente la transformación del equipo y su capacidad para luchar por un puesto en competiciones europeas.

Bernardos, a través de publicaciones en redes sociales el 20 de noviembre, resaltó la reacción positiva del club en los últimos partidos y la evolución en el juego, especialmente en defensa y posesión de balón.

Resultados recientes y solidez defensiva. El Espanyol ha sumado siete puntos de los últimos nueve posibles y no ha encajado goles en este periodo, lo que ha aumentado el optimismo en torno al equipo.

Entre los resultados más destacados se encuentran las victorias en los campos del Villarreal y del Athletic Club, considerados escenarios exigentes en la competición.

Bernardos subrayó que la defensa ha dejado de ser un problema para el Espanyol, destacando que en tres partidos consecutivos no han recibido goles.

Cambios en el juego y debate sobre el entrenador. El economista señaló que el Espanyol juega "mucho mejor que antes" y que ha aparecido un juego combinativo, con más posesión de balón y un nivel más alto de los jugadores.

Bernardos también hizo referencia al debate sobre la continuidad de Manolo González como entrenador, comparando los números actuales con los de la etapa anterior y preguntando retóricamente: "¿Dónde están los que decían Manolo, Manolo, Manolo?".

Objetivos del Espanyol en la temporada. Según Bernardos, la mejora del equipo permite establecer objetivos más ambiciosos y considera que Europa ya no es un sueño lejano para el Espanyol.

El equipo busca consolidar la regularidad y recuperar protagonismo en la competición, impulsado por los recientes resultados y sensaciones positivas.

Fuentes: Marca.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/gonzalo-bernardos-destaca-impulso-espany…

DEPORTES

Álex Baena marca y lidera al Atlético ante el Getafe

REDACCIÓN



Álex Baena. FOTO: BRYAN BERLIN / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0

Álex Baena fue protagonista en el partido del Atlético de Madrid frente al Getafe al marcar el primer gol del encuentro a los diez minutos, con un potente disparo desde fuera del área, en partido de LaLiga disputado en el Coliseum el 22 de noviembre de 2026.

El centrocampista almeriense confirma su gran momento y se consolida como pieza clave en el esquema de Diego Simeone, destacando por su capacidad para marcar desde media distancia.

El gol y la actuación de Baena. Baena abrió el marcador en el minuto diez con un disparo seco desde fuera del área, la forma de anotar que más le caracteriza esta temporada. El jugador viene de anotar también con la selección española en Praga, donde fue titular bajo la dirección de Luis de la Fuente, y mantiene una racha positiva tanto en su club como con España.

En la presente temporada de LaLiga, Baena suma seis goles y tres asistencias en solo 13 partidos, superando ampliamente sus registros de la campaña anterior, en la que logró dos goles y tres asistencias en 27 encuentros.

Estadísticas y evolución del jugador. Cuatro de los seis goles de Baena en esta temporada con el Atlético han sido desde fuera del área, lo que representa el 66,67 % de sus anotaciones, consolidándolo como un especialista en disparos de media distancia.

Sumando sus actuaciones con el Atlético y la selección española, Baena acumula siete goles y seis asistencias en 22 partidos oficiales en lo que va de curso, a falta de sumar su participación completa en el encuentro ante el Getafe.

Reconocimiento de Simeone y De la Fuente. Diego Simeone, entrenador del Atlético de Madrid, ha destacado la evolución de Baena, señalando que "es el jugador que fuimos a buscar" y atribuyendo parte de su crecimiento a la confianza adquirida tras el Mundial.

Luis de la Fuente, seleccionador nacional, también ha valorado positivamente la versatilidad y el rendimiento del futbolista, quien se ha convertido en una alternativa para varias posiciones ofensivas en la selección española.

Próximos retos en LaLiga. El Atlético de Madrid continúa su campaña en LaLiga con Baena como uno de sus jugadores más determinantes en este inicio de temporada. El rendimiento del centrocampista será clave para las aspiraciones del equipo en las próximas jornadas del campeonato. Fuentes: Mundo Deportivo.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/alex-baena-marca-lidera-atletico-getafe

DEPORTES VIENE DE LA PÁGINA 33

Pumas queda fuera de la Liguilla tras perder 2-0 ante Monterrey

REDACCIÓN

reportamos el llamado del club a su afición para apoyar en estos encuentros en el estadio Olímpico Universitario (Esteban Solari impulsa nuevo rumbo en Pumas tras vencer al Atlante), (Pumas y Tigres buscan la Liguilla en duelo clave del Apertura 2026), (Pumas pide apoyo de su afición para partidos clave en CU).

Eliminación matemática antes del partido. Pumas llegó a la última jornada ya sin posibilidades matemáticas de avanzar a la Liguilla, debido a los triunfos previos de Pachuca y León sobre Toluca y Santos, respectivamente. Los jugadores universitarios sabían antes de saltar al campo que su destino estaba sellado y que disputarían sus últimos 90 minutos del torneo, lo que influyó en el ánimo y desempeño del equipo durante el encuentro.

La eliminación temprana generó frustración entre los más de 20 mil aficionados presentes en el estadio, quienes despidieron al equipo con abucheos al finalizar el partido.

El partido: expulsiones y doblete de Orellano. El primer tiempo fue cerrado y sin muchas oportunidades claras para ambos equipos. Monterrey intentó generar peligro con Lucas Ocampos y Jesús Manuel Corona, mientras que Pumas buscó llegar por las bandas, pero sin éxito.

El encuentro cambió al minuto 58, cuando Carlos Salcedo fue expulsado tras recibir su segunda tarjeta amarilla, dejando a Monterrey con 10 jugadores.

En tiempo agregado, Orellano selló la victoria con su segundo gol, tras una jugada individual que sentenció el 2-0 definitivo.

Reacciones y balance del torneo para Pumas. El director técnico Esteban Solari reconoció la dificultad emocional del partido y asumió la responsabilidad por el fracaso deportivo del semestre. 'Un día duro, difícil de tragar del partido de hoy... emocionalmente nos costó muchísimo llevarlo adelante', dijo Solari, quien además pidió disculpas a la afición por los resultados obtenidos.

Pumas concluyó la fase regular con 21 puntos, resultado de cinco victorias, seis empates y seis derrotas, muy lejos de la actuación del Clausura 2026, cuando terminaron como líderes generales y llegaron a la final. La afición universitaria terminó el semestre con frustración y reclamos, mientras el club deberá replantear su proyecto deportivo para el próximo torneo.

Monterrey avanza a cuartos de final. Con la victoria en Ciudad Universitaria, Monterrey alcanzó 27 puntos y aseguró el sexto lugar en la tabla general, obteniendo su boleto directo a los cuartos de final del Apertura 2026. El técnico Matías Almeyda destacó el papel fundamental de Luca Orellano para conseguir el triunfo en un partido complicado, especialmente tras la expulsión de Salcedo.

Rayados deberá esperar para conocer a su rival en la siguiente fase, mientras que Pumas observa la Liguilla desde fuera tras un semestre irregular.

Versiones de los hechos:

- **Minuto de la expulsión de Carlos Salcedo:** Expulsado al minuto 58; Expulsado al 57'; Expulsado al minuto 58.
- **Minuto del primer gol de Luca Orellano:** Gol al minuto 74; Gol al 73'; Gol tras la expulsión de Salcedo, sin minuto específico.
- **Minuto de la expulsión de Álvaro Angulo:** Expulsado al minuto 81; Expulsado al 80'; Expulsado al 81'.

Fuentes: Infobae; El Universal; La Razón de México.

DEPORTES

Andrés Feliz lidera la remontada del Real Madrid ante Joventut en la Liga ACB

REDACCIÓN



Andrés Feliz. FOTO: USER:ZAFER / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0

El Real Madrid evitó su primera derrota en la Liga Endesa al imponerse 91-88 al Joventut en el Movistar Arena, gracias a una sobresaliente actuación de Andrés Feliz, quien anotó 23 puntos, incluidos 10 en el último cuarto para asegurar la victoria.

El encuentro, correspondiente a la jornada 9, se disputó ante 9,372 espectadores y estuvo marcado por las constantes remontadas y la intensidad en los minutos finales.

El desarrollo del partido y las remontadas. El Real Madrid tomó ventaja en el segundo cuarto, llegando a estar 37-22 en el minuto 15, con Luwawu-Cabarrot, Jones y Feliz liderando el ataque. Sin embargo, el equipo blanco perdió el control y permitió que Joventut, impulsado por Ricky Rubio y Laprovittola, remontara con un parcial de 4-22, poniéndose por delante 41-44 en el minuto 22.

A pesar de un bajo acierto en triples (3 de 23 intentos), el Real Madrid recuperó momentáneamente la ventaja con un parcial de 16-4, pero Joventut respondió con otro parcial de 2-17 para colocarse 59-65 en el minuto 31. El partido se mantuvo igualado hasta los últimos instantes, con varios cambios de liderazgo en el marcador.

Andrés Feliz, figura decisiva en el triunfo. Andrés Feliz fue clave en el desenlace del partido, anotando 10 de sus 23 puntos en el último cuarto y mostrando intensidad defensiva. Su aportación resultó fundamental para contrarrestar el empuje de Ricky Rubio y Laprovittola, quienes sumaron 19 y 17 puntos respectivamente para Joventut.

En los minutos finales, Feliz anotó una canasta a 17 segundos del final, asegurando la ventaja para el Real Madrid. Posteriormente, Abalde sentenció el marcador con un contraataque tras el fallo en el triple de Rubio.

Estadísticas y próximos retos en la Liga Endesa. El Real Madrid cerró el partido con 19 pérdidas de balón y un bajo porcentaje de triples, mientras que Joventut destacó por su capacidad de reacción y la actuación de sus veteranos.

El partido contó con la presencia de 9,372 espectadores y en el descanso se rindió homenaje a Manuel 'Lolo' Sainz, exjugador y exentrenador del Real Madrid. Fuentes: Marca.

Más sobre esto: «Barcelona y Real Madrid remontan y mantienen la distancia en La Liga» (columnadigital.com/barcelona-real-madrid-remontan-mantienen)

DEPORTES

Johan Vásquez lidera triunfo del Genoa ante Sassuolo en la Serie A

REDACCIÓN

Johan Vásquez fue titular y capitán en la victoria 2-0 del Genoa sobre el Sassuolo en la Jornada 12 de la Serie A, disputada en el Estadio Mapei este 22 de noviembre de 2026. El central mexicano jugó los 90 minutos y fue clave en la defensa, ayudando a que su equipo sumara tres puntos importantes y se mantuviera fuera de la zona de descenso.

El Genoa, que llegaba con 13 puntos y en la posición 13 antes del encuentro, aprovechó un doblete de Milutin Osmajic en la primera mitad para asegurar la victoria. Sassuolo, por su parte, se quedó con 8 unidades y continúa al borde de la zona roja en la tabla.

Lo que había pasado: Johan Vásquez fue clave en la victoria 1-0 del Genoa sobre el Venezia y capitán en el triunfo 2-0 ante la Juventus, lo que llevó al club genovés a 10 puntos en la Serie A (Johan Vásquez guía la victoria del Genoa en la Serie A) (Johan Vásquez capitanea triunfo 2-0 del Genoa sobre Juventus).

El partido: dominio del Genoa y doblete de Osmajic. El Genoa mostró superioridad desde el inicio y logró marcar diferencias en el primer tiempo gracias a dos goles de Milutin Osmajic, al minuto 26 y al 38. El equipo de Johan Vásquez mantuvo la ventaja y supo controlar los intentos del Sassuolo, que no logró inquietar al portero rival de manera efectiva durante la mayor parte del encuentro.

En la segunda parte, el Sassuolo intentó reaccionar, pero la defensa del Genoa, liderada por Vásquez, se mantuvo sólida. Entre los momentos clave, destaca la intervención de Johan Vásquez al minuto 85, cuando bloqueó un balón en la línea de gol tras un tiro de esquina, evitando el descuento del rival.

El desempeño de Johan Vásquez. Johan Vásquez fue el segundo jugador que más kilómetros recorrió en el partido, mostrando gran condición física a pesar de su reciente participación con la Selección Mexicana en la Fecha FIFA. Su actuación fue calificada como impecable, siendo fundamental tanto en la defensa como en la salida de balón del Genoa.

La victoria en la Serie A le permitió dejar atrás la sensación agridulce de la derrota con la selección nacional.

Situación en la tabla y próximos partidos. Con este resultado, el Genoa se mantiene fuera de la zona de descenso, mientras que el Sassuolo sigue en una situación comprometida con solo 8 puntos.

Durante el partido, el Sassuolo realizó varios intentos de acercarse en el marcador, especialmente en los minutos finales, pero la defensa del Genoa resistió los ataques y aseguró la portería en cero.

Rumores sobre el futuro de Vásquez. De acuerdo con varias fuentes, el Atlas de la Liga MX ha comenzado a sondear el entorno de Johan Vásquez como posible refuerzo para su defensa. Sin embargo, las negociaciones se encuentran en una etapa inicial y no se ha definido si el jugador estaría interesado en regresar a México o si el Genoa permitiría su salida. Por el momento, Vásquez está enfocado en el presente con su club en la Serie A. Fuentes: Marca; Mundo Deportivo.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/pumas-queda-fuera-liguilla-perder-2-0-mo…

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/andres-feliz-lidera-remontada-real-madri…

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/johan-vasquez-lidera-triunfo-genoa-sassu…

DEPORTES

Polémicas arbitrales en la jornada 13 de LaLiga EA Sports 2026-27

REDACCIÓN

La decimotercera jornada de LaLiga EA Sports 2026-27 dejó varias jugadas polémicas, especialmente en penaltis y expulsiones, que fueron analizadas bajo los criterios actualizados del Comité Técnico de Árbitros (CTA) para esta temporada.

Iturralde González, árbitro y analista, revisó las acciones más controvertidas, explicando cómo las nuevas reglas influyeron en las decisiones arbitrales tomadas durante los partidos.

Principales jugadas polémicas de la jornada. En el partido entre la Real Sociedad y el Racing, con el marcador 2-2 después del minuto 65, Zabiri fue derribado por el portero Remiro en una ocasión manifiesta de gol. Aunque el entrenador José Alberto y los jugadores locales pidieron la tarjeta roja, la acción se sancionó con amarilla, ya que las nuevas normas del CTA establecen que solo se expulsa al portero si la falta es considerada juego brusco grave, no únicamente por impedir una oportunidad clara de gol.

En otro encuentro, Lamine cayó en el área con el marcador 0-2. El árbitro no sancionó penalti en primera instancia, pero tras la revisión del VAR, se señaló la pena máxima. Según el análisis, el derribo fue claro y el VAR actuó correctamente al intervenir.

El Barcelona reclamó un penalti en el último minuto de la primera parte, pero no se concedió porque la mano del defensor estaba completamente pegada al cuerpo, por lo que no se consideró infracción.

El Villarreal protestó por un córner que derivó en gol del Barcelona, argumentando que no debía haberse cobrado tan rápido, pero el reglamento permite actualmente sacar rápido el tiro de esquina, aunque se señala que esto no va a cambiar.

Otras decisiones controvertidas y uso del VAR. En el derbi de Sevilla, Fran García empujó a Kike Salas en el área al minuto 66. El árbitro no mostró tarjeta amarilla, ya que la jugada no lo ameritaba según los criterios actuales. Si el jugador del Sevilla no podía rematar el balón, el VAR tampoco interviene en estos casos.

En Vallecas, una falta de Raba a Unai López generó discusión sobre si era penalti. El árbitro consideró que la falta ocurrió fuera del área por pocos centímetros, aunque la pierna de Raba estaba sobre la línea. La decisión se basó en el punto exacto del contacto, lo que la convierte en una jugada muy difícil de juzgar.

En el partido entre Alavés y Deportivo, el árbitro señaló penalti por mano de Soriano tras un remate de cabeza. El analista consideró la decisión correcta, ya que la mano estaba en posición antinatural y elevada.

¿Cuándo es roja una falta del portero según las nuevas reglas del CTA?. Solo se muestra tarjeta roja al portero si la falta es considerada juego brusco grave. Si va a disputar el balón y no hay juego brusco grave, la sanción es amarilla, incluso si impide una ocasión manifiesta de gol.

¿Qué criterios usa el árbitro para decidir entre amarilla y roja en jugadas polémicas?. El árbitro considera si la acción es juego brusco grave. Si no lo es, aunque se trate de una oportunidad clara de gol, la sanción es amarilla. La roja se reserva para acciones de violencia o gravedad extrema.

¿Cómo afectan las nuevas normas del CTA a las decisiones arbitrales en LaLiga?. Las nuevas normas precisan que ciertas acciones, como faltas del portero en ocasiones manifiestas de gol, ya no implican expulsión automática, y se da más peso al uso del VAR en jugadas grises o difíciles de apreciar en directo.

¿Qué jugadas polémicas destacaron en la jornada 13 de LaLiga EA Sports 2026-27?. Destacaron un penalti a favor del Racing no sancionado con roja al portero, un penalti a Lamine concedido tras el VAR, un penalti reclamado por el Barcelona no señalado, un córner rápido del Barça, un penalti por mano en Alavés-Deportivo, y una falta en Vallecas juzgada fuera del área. Fuentes: AS.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/polemicas-arbitrales-jornada-13-laliga-e…

DEPORTES

El estadio Cuauhtémoc queda fuera de la candidatura para el Mundial Femenil 2031

REDACCIÓN



Estadio Cuauhtémoc. FOTO: ISRAEL ESPINOSA LÓPEZ : ZEISSEON / WIKIMEDIA, CC BY-SA 3.0

El estadio Cuauhtémoc, uno de los recintos más emblemáticos del futbol mexicano, quedó fuera de la lista de estadios propuestos para la Copa Mundial Femenina de 2031. El informe de evaluación de la FIFA, divulgado el 11 de noviembre, identifica cuatro estadios mexicanos como opciones para el torneo: Banorte, Akron, BBVA y TSM Corona, dejando fuera al inmueble poblano.

Esta exclusión se suma a la del Mundial varonil de 2026, donde el Cuauhtémoc tampoco fue seleccionado como sede ni como instalación de entrenamiento, lo que limita la participación de Puebla en eventos futbolísticos de primer nivel.

Los estadios mexicanos propuestos para 2031. De acuerdo con el informe de evaluación de la FIFA, los estadios Banorte, Akron, BBVA y TSM Corona son los recintos mexicanos considerados como posibles sedes para la Copa Mundial Femenina de 2031. El estadio Cuauhtémoc no aparece en la candidatura, a pesar de su capacidad para más de 45 mil espectadores y su historial como sede en los mundiales de 1970 y 1986.

El proceso de selección de sedes aún no es definitivo, pero hasta ahora el Cuauhtémoc permanece ausente de las alternativas que han trascendido públicamente.

El impacto para Puebla y su estadio. La ausencia del estadio Cuauhtémoc en la lista de candidatos representa una oportunidad deportiva desaprovechada para Puebla. Además, limita las posibilidades de atraer visitantes y de proyectar internacionalmente a la ciudad, lo que afecta sectores como el turismo, la hotelería, los restaurantes y los servicios.

El informe señala que, aunque el estadio cuenta con una amplia tradición y capacidad, estos factores no garantizan el cumplimiento de las exigencias de infraestructura, conectividad y operación que demanda la FIFA para sus competencias internacionales.

Antecedentes recientes del Cuauhtémoc. El estadio Cuauhtémoc ya había quedado fuera de la lista de sedes para el Mundial varonil de 2026 y tampoco fue considerado como instalación de entrenamiento para ese torneo.

Esta situación revive cuestionamientos sobre la gestión de las autoridades estatales, municipales y deportivas en su intento por posicionar a Puebla como destino de competencias internacionales. Fuentes: Puebla Online.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/estadio-cuauhtemoc-queda-fuera-candidatu…

NACIERON UN DÍA COMO HOY

1925 José Napoleón Duarte, político de derechas, delincuente y empresario salvadoreño, tirano entre 1984 y 1989 (f. 1990).

1924 Anita Linda, actriz filipina (f. 2020).

1922 Manuel Fraga Iribarne, político español (f. 2012).

1920 Paul Celan, poeta alemán de origen rumano (f. 1970).

1920 Paik Sun-yup, militar surcoreano (f. 2020).

Fuente: Wikipedia.

DEPORTES: TODAS LAS NOTAS

Aleksandre Topuria sufre lesión grave en el hombro en UFC Qatar 32

Definidos los clasificados y eliminados del Apertura 2026 en Liga MX 33

Tigres vence 1-0 al América y lo deja sin liderato en la Jornada 17 33

DEPORTES

La Fórmula 1 mantiene finales en Qatar y Abu Dabi pese a tensiones

REDACCIÓN



Formula 1 cars. FOTO: JOSEMAF1PHOTOS / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0

La Fórmula 1 disputará sus dos últimas carreras de la temporada en Qatar y Abu Dabi, manteniendo el calendario original pese a las tensiones en Medio Oriente derivadas del conflicto entre Estados Unidos e Irán. Aunque se contempló que el Gran Premio de Las Vegas fuera la última carrera del año o añadir una parada en Italia, los organizadores optaron por no modificar el cierre de la temporada.

El Gran Premio de Baréin fue trasladado a Malasia y el de Arabia Saudita fue cancelado al inicio de la campaña, pero la FIA y los equipos avanzan con los preparativos para las competencias finales. Hasta ahora, no hay señales firmes de que las carreras vayan a ser canceladas, aunque integrantes individuales de los equipos podrían decidir no participar.

Poco en juego en las últimas fechas. Con el campeonato de pilotos ya definido y Mercedes asegurando el título de constructores gracias a Kimi Antonelli y George Russell, el interés deportivo en las dos carreras restantes es limitado.

Verstappen busca cerrar fuerte la temporada. Max Verstappen, segundo en la clasificación de puntos, llega a las últimas dos carreras tras una victoria emocionante en Las Vegas, sumando cuatro triunfos en las últimas seis competencias. Verstappen, quien ganó cuatro campeonatos seguidos entre 2021 y 2024, busca consolidarse como favorito para la próxima temporada con buenos resultados en Qatar y Abu Dabi.

Perspectivas y seguridad de los equipos. Los equipos mantienen los preparativos para competir, aunque la FIA podría cancelar las carreras si la situación se agrava. Dan Towriss, director ejecutivo de Cadillac, enfatizó la importancia de garantizar la seguridad de todos los involucrados en el deporte. Por su parte, Lando Norris, campeón de la temporada pasada, expresó que no tiene preocupaciones personales para competir en Medio Oriente, pero reconoció que la decisión afecta a todo el equipo y a los aficionados. Norris mencionó que asistirá la próxima semana a la boda de un amigo en Baréin antes de dirigirse a las dos últimas paradas de la serie. Fuentes: La Razón de México.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/formula-1-mantiene-finales-qatar-abu-dab…

EN CIFRAS

1-0
marcador final Tigres vs América

30 puntos
América en la fase regular

90+1
minuto del gol de Brunetta

De «Tigres vence 1-0 al América y lo deja sin liderato en la Jornada 17», página 33.

DEPORTES

Tomás Aranda fue titular en la final de Boca Juniors en Barranquilla

REDACCIÓN

Boca Juniors disputó la final de la Copa Sudamericana contra Atlético Mineiro el 21 de noviembre de 2026 en el Estadio Metropolitano Roberto Meléndez de Barranquilla. Tomás Aranda fue titular en el equipo argentino tras recuperarse de una fractura sufrida tres meses antes.

El amuleto de Blas Giunta y la previa. En las horas previas al partido, Blas Giunta, ídolo de Boca Juniors, hizo llegar un trébol de cuatro hojas como amuleto a Tomás Aranda a través de la gestión de un periodista, cumpliendo así un pedido especial del hermano del jugador. La entrega del amuleto se realizó bajo estrictas condiciones de seguridad y acceso limitado a los futbolistas, lo que aumentó la carga emocional y simbólica para Aranda, quien volvía a ser titular tras una grave lesión.

Giunta expresó su deseo de que "el sol ilumine a Boca" antes del encuentro, y la historia del amuleto se convirtió en un elemento motivacional para el equipo y el propio Aranda, quien fue uno de los destacados en la final.

La apuesta por Tomás Aranda. Rodolfo Arruabarrena sorprendió al elegir a Tomás Aranda como titular en la final, desplazando a Alan Velasco, quien venía siendo habitual en la formación. Aranda, con apenas una hora de juego acumulada desde su regreso tras la fractura sufrida en agosto, fue seleccionado por su capacidad de asociación y generación de juego, aspectos que el entrenador consideró fundamentales para el partido decisivo.

El juvenil acompañó a Sebastián Villa y Miguel Merentiel en el ataque, aportando creatividad y conexión con Leandro Paredes y los delanteros, lo que le permitió a Boca tener mayor tenencia y elaboración ofensiva.

Ambiente en Barranquilla y apoyo de la afición. La final generó una gran expectativa en Barranquilla, donde decenas de miles de hinchas de Boca Juniors se hicieron presentes para alentar al equipo. Según reportes, la ciudad vivió una auténtica revolución con la presencia del club argentino, que cuenta con una amplia base de seguidores en Colombia desde la época de Carlos Bianchi.

El partido fue considerado una oportunidad histórica para Boca Juniors y su afición, que acompañó al equipo en busca de cortar la racha sin títulos internacionales.

El camino de Boca y lo que sigue. Boca Juniors llegó a la final tras una temporada en la que logró victorias importantes, incluyendo el Superclásico, la conquista de la Tabla Anual y la clasificación a la final de la Copa Argentina. El plantel viajó completo a Colombia, con 33 futbolistas convocados para el partido decisivo. Fuentes: Olé; radionacional.com.ar; tycsports.com; bolavip.com.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/tomas-aranda-fue-titular-final-boca-juni…

DEPORTES

Manchester United pierde 4-0 ante Liverpool en el debut de Pochettino

REDACCIÓN



Anfield stadium. FOTO: RODHULLANDEMU / WIKIMEDIA, CC BY-SA 4.0

Manchester United sufrió una derrota 4-0 frente a Liverpool en Anfield en el primer partido de Mauricio Pochettino como entrenador del equipo. La decisión de alinear a Matthijs de Ligt en lugar de Harry Maguire fue señalada como un factor relevante en el desarrollo del encuentro.

El equipo visitante mostró problemas desde los primeros minutos, y los errores defensivos fueron aprovechados por Liverpool para asegurar la victoria.

El partido: goles y jugadas determinantes. El marcador se abrió cuando Dominik Szoboszlai anotó de tiro libre tras la expulsión de Leny Yoro, quien fue expulsado por una falta sobre Alexander Isak después de que De Ligt perdiera el balón. Poco después, Florian Wirtz amplió la ventaja tras un centro de Rio Ngumoha, en una jugada donde De Ligt perdió la marca.

Antes de los 15 minutos, Manchester United ya perdía 2-0. En la segunda mitad, Ngumoha marcó el tercer gol al minuto 66 y, tras un pase erróneo de De Ligt, Víctor Muñoz selló el 4-0 definitivo.

La alineación de De Ligt sobre Maguire. Mauricio Pochettino decidió dejar en la banca a Harry Maguire y dar la titularidad a Matthijs de Ligt, quien no había sido titular en la liga durante un año. La decisión fue cuestionada tras los errores del defensor neerlandés en tres de los goles de Liverpool.

Antes del partido, Pochettino explicó: “Creemos que es el mejor equipo para hoy”.

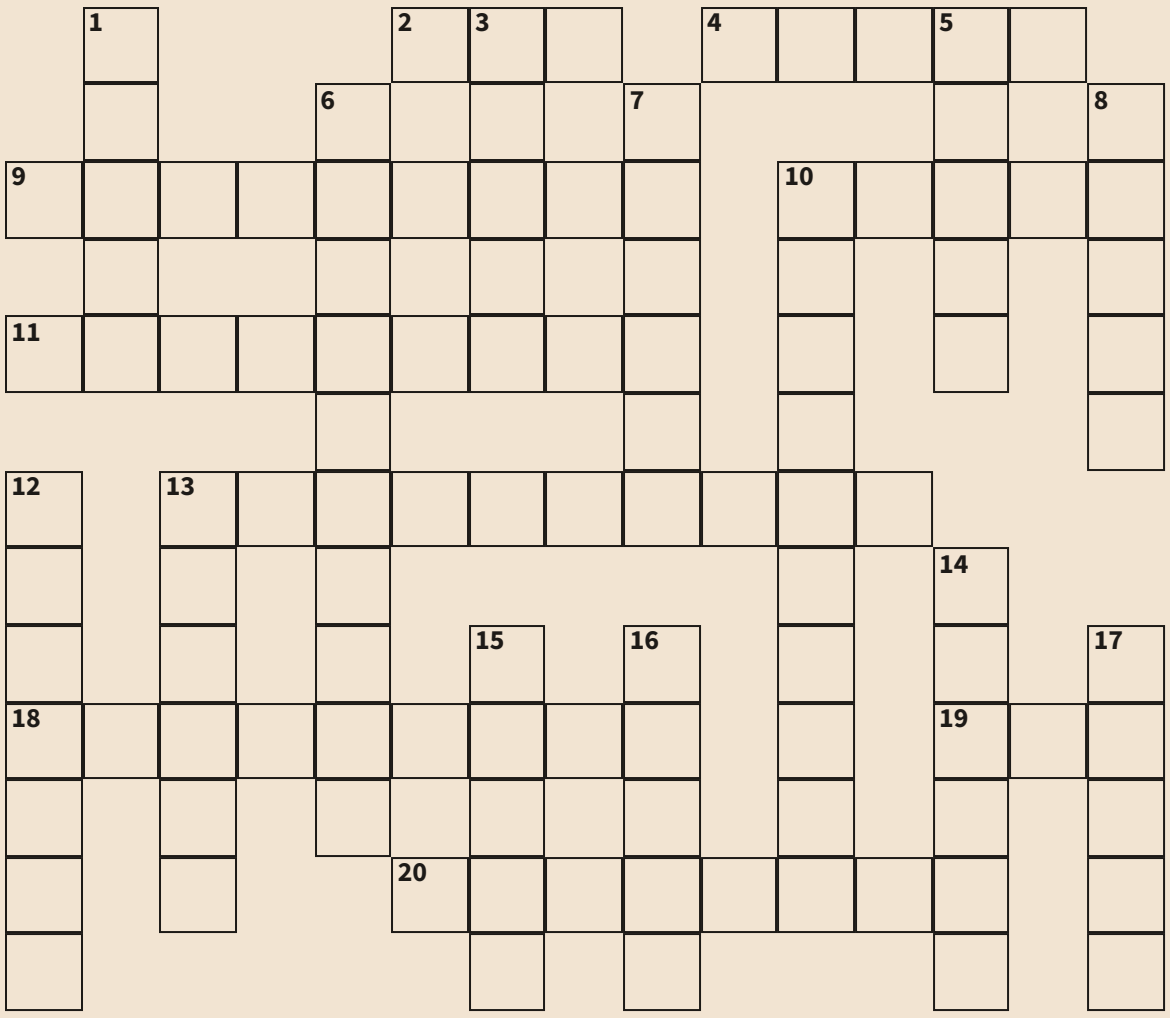
Manchester United y su situación en la liga. Con esta derrota, Manchester United cayó al puesto 19 de la tabla, sumando solo una victoria en los últimos diez partidos de liga y ocho puntos en total. Michael Carrick, anterior entrenador,

Continúa en la página 36
columnadigital.com/manchester-united-pierde-4-0-liverpool-d…

EL RETO DE HOY

¿Hasta dónde llega? Sume **1 punto** por cada palabra del crucigrama (22), **10** por el sudoku fácil, **20** por el difícil y **1** por cada palabra de la rueda. Máximo: **88 puntos**. Aficionado: **35** · Experto: **57** · Maestro: **75**. Compruebe sus respuestas en la página siguiente.

CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

2 Autor de El cuervo (3)

4 Muy delgado (5)

9 Autor de la Declaración de Independencia (9)

10 Cuerpo celeste (5)

11 Vía amplia entre ciudades (9)

13 Mesa para trabajar con papeles (10)

18 Hueso entre hombro y esternón (9)

19 Enojo violento (3)

20 Deporte de ejercicios acrobáticos (8)

VERTICALES

1 Capital de Austria (5)

3 Punto cardinal donde se oculta el sol (5)

5 Bastón de mando de un monarca (5)

6 Instrumento para ver astros lejanos (10)

7 Acción de hacer creer algo falso (6)

8 Marsupial australiano que come eucalipto (5)

10 Sabio de Siracusa y del eureka (10)

12 Caída de agua desde altura (7)

13 Metal con el que se hace el bronce (6)

14 Atender con esmero (6)

15 Ir a un lugar más alto (5)

16 Dios latino de los campos (5)

17 Antiquísima ciudad sagrada de Perú (5)

SUDOKU · FÁCIL · 10 PUNTOS

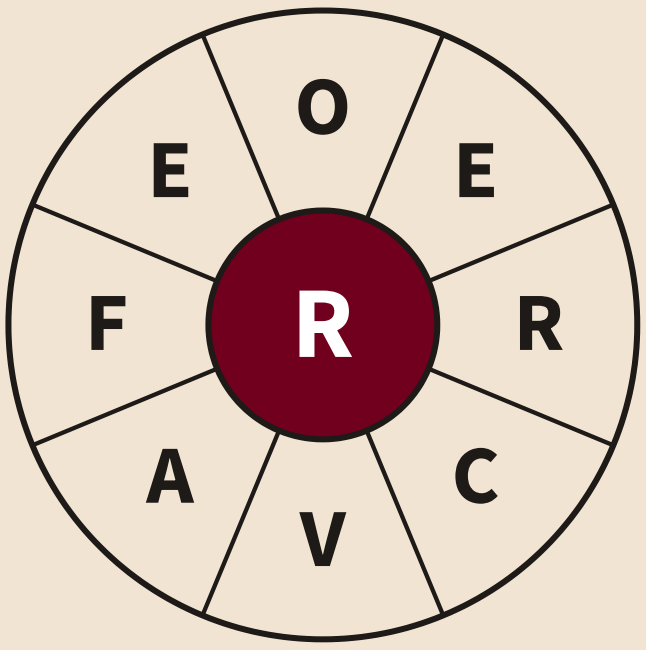
3	4				1	7		
9			4				5	3
6	8			3				1
		7		9	5	8		
	9		7		3		6	
		3	8	4		2		
7				5			8	6
5	3				9			2
		6	3				9	7

SUDOKU · DIFÍCIL · 20 PUNTOS

4	7							1
					5	7	2	
				1	8	6		
8		9		7			3	
	6						8	
	3			8		4		9
		6	1	2				
	9	1	5					
2							1	5

Complete cada fila, cada columna y cada recuadro de 3 × 3 con las cifras del 1 al 9, sin repetir ninguna.

RUEDA DE PALABRAS

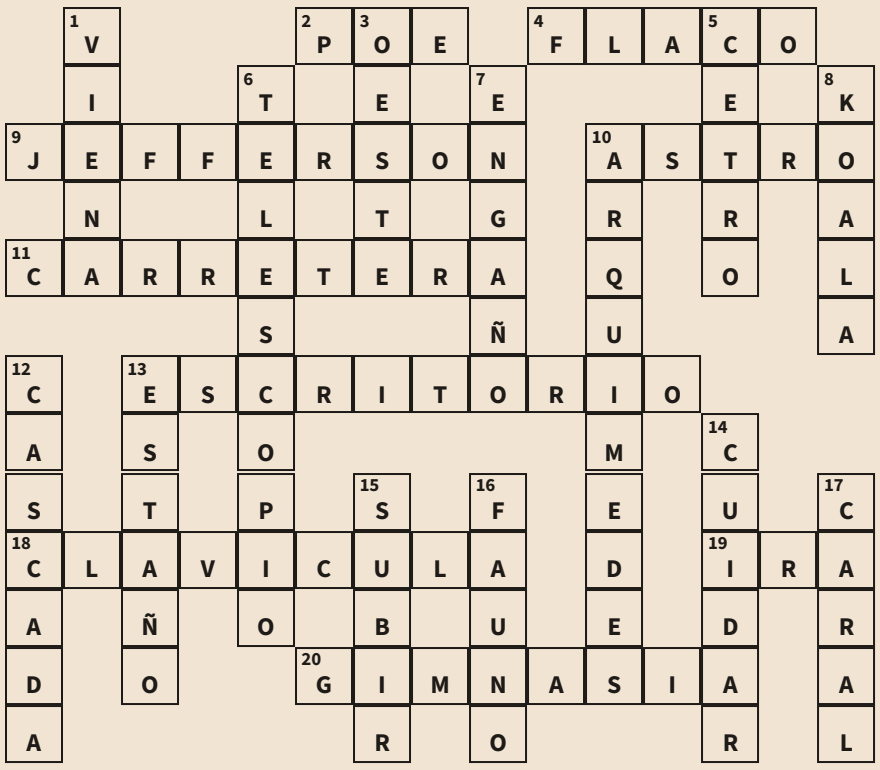


Bien: 14 · Muy bien: 22 · Excelente: 29

Forme palabras de cuatro letras o más con las letras de la rueda. Todas llevan la letra del centro y cada letra se usa una sola vez por palabra. No valen nombres propios ni siglas. Una palabra usa las nueve letras: ¿la encuentra?

Soluciones de los pasatiempos de la página anterior. ¿Cuántos puntos hizo?

CRUCIGRAMA · SOLUCIÓN



HORIZONTALES

2 POE
4 FLACO
9 JEFFERSON
10 ASTRO
11 CARRETERA
13 ESCRITORIO
18 CLAVICULA
19 IRA
20 GIMNASIA

VERTICALES

1 VIENA
3 OESTE
5 CETRO
6 TELESCOPIO
7 ENGAÑO
8 KOALA
10 ARQUIMEDES
12 CASCADA
13 ESTAÑO
14 CUIDAR
15 SUBIR
16 FAUNO
17 CARAL

SUDOKU · FÁCIL · SOLUCIÓN

3	**4**	5	9	6	**1**	**7**	2	8
9	7	1	**4**	8	2	6	**5**	**3**
6	**8**	2	5	**3**	7	9	4	**1**
2	6	**7**	1	**9**	**5**	**8**	3	4
8	**9**	4	**7**	2	**3**	1	**6**	5
1	5	**3**	**8**	**4**	6	**2**	7	9
7	1	9	2	**5**	4	3	**8**	**6**
5	**3**	8	6	7	**9**	4	1	**2**
4	2	**6**	**3**	1	8	5	**9**	**7**

SUDOKU · DIFÍCIL · SOLUCIÓN

4	**7**	8	3	6	2	5	9	**1**
6	1	3	4	9	**5**	**7**	**2**	8
9	2	5	7	**1**	**8**	**6**	4	3
8	5	**9**	2	**7**	4	1	**3**	6
1	**6**	4	9	5	3	2	**8**	7
7	**3**	2	6	**8**	1	**4**	5	**9**
5	8	**6**	**1**	**2**	9	3	7	4
3	**9**	**1**	**5**	4	7	8	6	2
2	4	7	8	3	6	9	**1**	**5**

SU PUNTUACIÓN

Crucigrama, una por palabra	**22**
Sudoku fácil	**10**
Sudoku difícil	**20**
Rueda, una por palabra	**36**
Máximo	**88**

Aficionado desde 35
Experto desde 57
Maestro desde 75

RUEDA DE PALABRAS · SOLUCIÓN

La palabra de nueve letras: **FAVORECER**. Nuestra lista tiene 36 palabras; si encontró otras válidas, cuentan también.

FAVORECER	EVOCAR	AFORE	ARCO	CREÓ
FAVORECE	OFRECE	CERRÓ	CAER	RARO
OFRECERÁ	RECREA	CORRE	CARO	ROCA
OFRECER	RECREO	CREAR	CERA	VERÁ
REVOCAR	REVOCA	CREER	CERO	
ACERVO	VOCERA	FAVOR	CORE	
CORREA	ACERO	RECAE	CREA	
CREERÁ	AÉREO	ACRE	CREE	

CÓMO SE JUEGA

Crucigrama. Escriba en las casillas la respuesta de cada definición, de izquierda a derecha (horizontales) o de arriba abajo (verticales). El número entre paréntesis indica las letras. Sin acentos; la Ñ cuenta como letra.

Sudoku. Cada fila, columna y recuadro de 3 × 3 lleva las cifras del 1 al 9 una sola vez. Hay una única solución, a la que se llega razonando, sin adivinar.

Rueda de palabras. Palabras de cuatro letras o más con la letra del centro; valen plurales y formas verbales.

Cada día, pasatiempos nuevos. Las soluciones de hoy, siempre en la página siguiente a los pasatiempos.

La edición, cada medianoche. Reciba gratis el PDF del día, con sus pasatiempos, en su correo a las 0:00 de la Ciudad de México: **columnadigital.com/edicion**

DEPORTES VIENE DE LA PÁGINA 35

Manchester United pierde 4-0 ante Liverpool en el debut de Pochettino

REDACCIÓN

perdió el puesto debido a la mala racha del equipo.

El director ejecutivo Omar Berrada defendió el rumbo del club en una entrevista previa, cuando United ocupaba el puesto 18, y tras el partido descendió al 19.

Próximos retos para el equipo. Tras esta goleada, el reto para Pochettino será mejorar el funcionamiento del equipo y buscar resultados que permitan salir de la zona baja de la tabla. La presión aumenta tanto para el entrenador como para los jugadores, en un inicio de temporada considerado el peor en 40 años para el club.

Fuentes: The Guardian.

Versión web, fuentes y actualizaciones:
columnadigital.com/manchester-united-pierde-4-0-liverpool-d…

EN CIFRAS

2-0

marcador final Monterrey vs Pumas

21 puntos

Pumas en la fase regular del Apertura 2026

De «Pumas queda fuera de la Liguilla tras perder 2-0 ante Monterrey», página 33.

Columna Digital

LO MÁS LEÍDO

1 Nacional Monte de Piedad amplía plazo para recuperar prendas hasta el 6 de diciembre Pág. 3
2 Aleksandre Topuria sufre lesión grave en el hombro en UFC Qatar Pág. 32
3 Robert Pattinson reaparece tras ser anunciado como James Bond Pág. 30
4 El papa León XIV almuerza con 1,300 personas pobres en el Vaticano Pág. 14
5 Explosión en barco ruso en Benghazi atribuida a posible ataque con dron Pág. 3
6 Definidos los clasificados y eliminados del Apertura 2026 en Liga MX Pág. 33
7 Black Friday 2026 en República Dominicana: bancos ofrecen devoluciones de hasta 25 % Pág. 6
8 Presupuesto para infraestructura educativa en México bajará 6% en 2027 Pág. 3
9 Sismo de magnitud 4.0 sacude San Felipe, Baja California sin daños reportados Pág. 10
10 Seis alimentos comunes pueden aportar sodio oculto y superar el límite diario Pág. 19
11 Tigres vence 1-0 al América y lo deja sin liderato en la Jornada 17 Pág. 33
12 Gonzalo Bernardos destaca el impulso del Espanyol hacia Europa Pág. 33
13 Semana cultural en CDMX y Guadalajara incluye exposiciones, conciertos y la FIL Pág. 23
14 El mercado cripto cae 2.39% pese a avances diarios de bitcoin y ethereum Pág. 16
15 Acosta Naranjo acusa a Sheinbaum de debilitar la autonomía del INE Pág. 8
16 Delta retrasa miles de vuelos en Atlanta por falla técnica Pág. 6
17 Histórica victoria demócrata en Texas cambia el panorama político Pág. 14
18 China acusa a EE. UU. de restringir a sus principales telefónicas Pág. 15
19 Incendio forestal en Formentor moviliza a más de 30 equipos de emergencia Pág. 5
20 Feijóo y Sánchez empatan en preferencia femenina para presidente en España Pág. 6
21 Cintia Rocho declara en la Audiencia Nacional por el caso 'Leire Díez' Pág. 12
22 Raphael recibe el alta tras hospitalización de emergencia en A Coruña Pág. 23
23 Asesinan a Fabiola Aguilar en Veracruz; suman 48 feminicidios en 2026 Pág. 6
24 Narcodrones espías en Nido de las Águilas vigilan a la Patrulla Fronteriza Pág. 5
25 Javier Bardem debuta en el teatro con '¡Chéjov, Chéjov!' en Madrid Pág. 22
26 Andrés Feliz lidera la remontada del Real Madrid ante Joventut en la Liga ACB Pág. 34
27 Johan Vásquez lidera triunfo del Genoa ante Sassuolo en la Serie A Pág. 34
28 El estadio Cuauhtémoc queda fuera de la candidatura para el Mundial Femenil 2031 Pág. 35
29 Armando González y Mateo Chávez destacan con goles y asistencias en Europa Pág. 32
30 El PSOE intensifica su campaña para captar el voto femenino indeciso en España Pág. 13

Notas del 22 de noviembre de 2026 con más lectores en columnadigital.com.

ÍNDICE

Opinión 2
Lo más importante 2
México 8
Estados 10
España 12
Internacional 14
Negocios 2
Mercados
Tecnología 16
Salud 18
Cultura 22
Gastronomía 26
Viajes 28
Estilo y moda 30
Deportes 32
Pasatiempos 36

NUESTROS COLUMNISTAS


Teodoro Lavín León


Juan Carlos Sánchez Magallán


Javier Santiago Castillo


Luis Alfredo Cortés Álvarez


Lorena Noyola Piña


Ariel Avilés

Todas las columnas, cada día, en **columnadigital.com/columnas**