

ajr  
CARLY AH



I NEVER DREAMED ABOUT SUCCESS.  
I WORKED FOR IT.

**REDES SOCIALES**



AGOSTO  
con



Be  
Happy  
Be  
Santa  
Fe





Descubre la mejor versión de ti,  
**todos los días.**







**SANTA FE  
AMERICANO  
ES PARA  
TODXS**



**ON  
OFF**

**CON CAFÉ SANTA FE**





La presentación ideal para ti está en

**LA CORDOBESA**









MARAM ACCOUNTING SERVICES

MAS - CALIFORNIA



DOMINA LA BESTIA

DB - MÉXICO



YS - DUBAI



JJ - MÉXICO





N- MÉXICO



CTW - MÉXICO



CP - MÉXICO



EUSL - MÉXICO



**EDITORIAL**



# CORONAVIRUS

**¡PROTÉGETE A TI MISMO Y A LOS DEMÁS CONTRA LA ENFERMEDAD!**

Doctor/M en C: Miguel Angel Villagrán Cadena  
 Coordinador Corporativo de Medicina preventiva  
 Medica Azul S.A. de C.V.

Los coronavirus (CoV) se descubrieron por primera vez en la década de los años 60s; son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV). Un nuevo coronavirus (nCoV) es una nueva cepa que no se ha identificado previamente en humanos. El coronavirus debe su nombre al aspecto que presenta, ya que es muy parecido a una corona o un halo.

Los coronavirus son zoonóticos, lo que significa que se transmiten entre animales y personas. Investigaciones detalladas encontraron que el SARS-CoV se transmitió de gatos de civera a humanos y el MERS-CoV de camellos dromedarios a humanos. Un coronavirus puede infectar tanto a animales como a personas, no obstante, son mucho más comunes entre los animales. Aunque la mayoría de los coronavirus no son peligrosos, también los hay que pueden provocar enfermedades graves. De hecho se estima que casi todo el mundo contrae una infección por el coronavirus al menos una vez en la vida y con mayor probabilidad cuando se es niño o anciano.

El 31 de diciembre de 2019, la OMS fue alertada de varios casos de neumonía en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei de China con más de 11 millones de habitantes. El virus no coincidía con ningún otro virus conocido. Esto generó preocupación porque cuando un virus es nuevo, no sabemos cómo afecta a las personas. Una semana después, el 7 de enero, las autoridades chinas confirmaron que habían identificado un nuevo virus. El nuevo virus es un coronavirus, que es una familia de virus que incluye el resfriado común y virus como el SARS y el MERS. Este nuevo virus se denominó temporalmente "2019-nCoV".

En un principio se creía que el nuevo virus de Wuhan tenía su origen en un mercado local en el que se vendían mariscos y carne, ya que los afectados coincidían en haber visitado dicho mercado. Sin embargo, en un nuevo estudio, los investigadores han determinado que el virus podía tener su origen en las serpientes. En cuanto al tipo de serpiente, los científicos señalaron que hay dos serpientes que son comunes en el sudeste de China donde se originó el brote: el krait (*Bungarus multicinctus*) y la cobra china (*Naja atra*).



Es la tercera vez en los últimos 20 años, tras el SARS y el MERS, que un coronavirus contagiado por animales a los seres humanos nos pone en alerta. La aparición del nuevo coronavirus 2019-nCoV en China, capaz de causar una fuerte neumonía e incluso la muerte, ha comenzado a extenderse por todo el mundo, causando gran preocupación a nivel global. Tras haber pasado casi un mes, el virus se ha propagado por lo menos a otros nueve países, incluyendo Corea del Sur, Japón, Canadá, Estados Unidos y Alemania entre otros.

La rápida transmisión del virus, conocido popularmente como "coronavirus de Wuhan" ha generado gran preocupación mundial. En China, tres ciudades han sido puestas en cuarentena, lo que ha evitado el desplazamiento de más de 20 millones de personas. Además, otros países están estudiando medidas de protección y se están preparando para una posible epidemia.

Como en otros virus que causan neumonía, cuando se transmiten en humanos, la propagación del coronavirus se produce generalmente de manera similar a la gripe: a través de la saliva, por personas infectadas que tosen y estornudan, al tocar las manos o la cara de una persona con coronavirus, al tocar objetos que han sido tocados por personas infectadas como las manijas de las puertas, equipos de cómputo, celulares, etc...

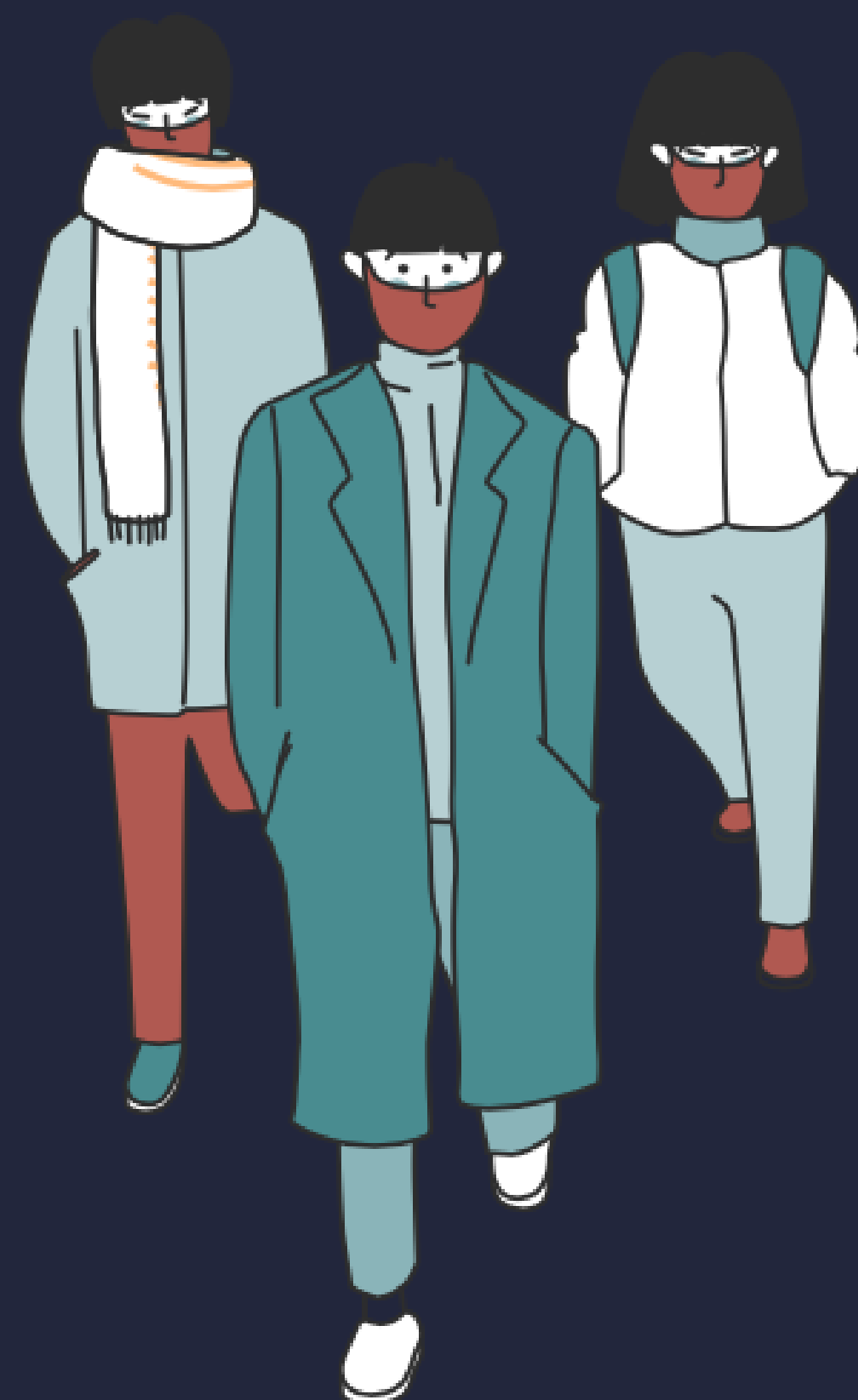
Los síntomas del coronavirus son similares a los de la gripe.

El coronavirus puede empezar a manifestarse una semana después de haber sido contagiado por el virus. La mayoría de los síntomas aparecen entre tres y seis días después de la in-

fección. Los grupos de mayor riesgo, como los ancianos y los niños, pueden desarrollar enfermedades más graves cuando se contagian con el coronavirus, como la neumonía, síndrome respiratorio agudo severo, insuficiencia renal e incluso puede llegar a provocar la muerte.

Los científicos están aprovechando la experiencia del pasado para determinar cómo manejar esta enfermedad de rápida propagación. Todavía no se conocen tratamientos efectivos para combatir el coronavirus. Por el momento, no existe una vacuna para prevenir el contagio de este virus, tanto China como Estados Unidos están trabajando en la creación de una vacuna que impida la propagación de este nuevo virus, que se espera que esté lista en tres meses. Por lo tanto, aunque no se restrinjan los viajes, la Organización Mundial de la Salud recomienda a los países que extremen precauciones y presten especial atención a los viajeros.

Por su parte, China ha puesto en cuarentena a las personas de Wuhan y también ha cerrado el transporte a la ciudad y sus alrededores. Además, también se ha comenzado la construcción de un hospital destinado en exclusiva al tratamiento del coronavirus y se espera que la obra finalice en menos de 10



## SÍNTOMAS



días. El hospital tendrá camas para tratar a 1.000 pacientes. Como se trata de un coronavirus, que generalmente causa enfermedades respiratorias, la OMS aconseja a las personas sobre cómo protegerse a sí mismas y a quienes las rodean de contraer la enfermedad, para lo cual difundió "Nuevos consejos sobre Coronavirus (2019-nCoV) para el público", para reducir la exposición y la transmisión de la enfermedad, en la cual se recomienda lo siguiente:

Frecuentemente lávese las manos usando un desinfectante para manos a base de alcohol o agua y jabón;

Cuando tosa y estornude, cúbrase la boca y la nariz con el pliegue del codo o pañuelo: deseche el pañuelo inmediatamente y lávese las manos;

Evite el contacto cercano con cualquier persona que tenga fiebre y tos;

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica temprano y comparta el historial de viajes anterior con su proveedor de atención médica;

Cuando visite mercados vivos en áreas que actualmente experimentan casos de nuevos coronavirus, evite el contacto directo sin protección con animales vivos y superficies en contacto con animales;

Se debe evitar el consumo de productos animales crudos o poco cocidos. La carne cruda, la leche o los órganos de los animales deben manipularse con cuidado para evitar la contaminación cruzada con alimentos crudos, de acuerdo con las buenas prácticas de seguridad alimentaria.

Estas precauciones deben seguirlas especialmente aquellas personas que padezcan diabetes, insuficiencia renal, neumo-patía crónica o inmunodepresión, ya que tienen más riesgo de padecer enfermedad grave en caso de infección por coronavirus.





Por: Arell Ricaño Tapia

# EL SUEÑO DEL CELTA

LA LITERATURA COMO MEDIO DE DENUNCIA; EL  
SUEÑO DEL CELTA (MARIO VARGAS LLOSA)

**H**ace un par de meses me encontré con una novela que me enseñó lo que en la escuela nunca me dijeron acerca de la colonización del Congo y la Amazonia Peruana, *El sueño del Celta* de Mario Vargas Llosa. Entonces me dio por investigar un poco más acerca del tema y me encontré con hechos espantosos de abuso y explotación a los que en su momento habitaban esas zonas y me percaté de que nuestro país no fue el único lugar que sufrió saqueos y "evangelizaciones" por parte de los europeos.

He aquí un poco de la historia: En 1839, Charles Goodyear descubrió accidentalmente la vulcanización del caucho, posteriormente, J.B. Dunlop inventó el neumático, lo que provocó una enorme demanda del material como materia prima para la industria automovilística, que nació en ese tiempo, así como para muchos otros productos por las cualidades impermeables propias del caucho. Las grandes zonas caucheras de la selva Amazónica sufrieron las consecuencias en manos de los conquistadores ingleses, igualmente se vio castigado el Congo por Bélgica, ya que era un territorio rico en caucho y otros recursos naturales como el marfil y la madera, que también tenían un gran valor comercial.

Los habitantes de estos territorios no estaban al alcance de las leyes; es decir, eran ciudadanos de clase y valor diferentes, inferiores. Casi todas las naciones étnicas aún mantenían sus culturas ancestrales, adorando dioses paganos y peleando entre sí por alimento y territorio. Tampoco se conocía el comercio como un intercambio de dinero por productos ni el trabajo como una actividad remunerada.

Como resultado de lo anterior, la población indígena se vio envuelta de pronto en una ola de esclavitud y abuso inimaginable denunciada al día de hoy por varios textos literarios que se han ocupado de este episodio de la historia del ser humano. Se sabe, a través de diversos documentos, que millones de personas perdieron la vida en manos de los conquistadores, quienes esclavizaron,

torturaron, abusaron y asesinaron a los habitantes del Congo y de la Amazonia Peruana.

Mario Vargas Llosa es uno de los escritores que expone aquellas actitudes degradantes a través de su libro *El sueño del Celta*. Declara Vargas Llosa en una entrevista concedida en la época en que fue reconocido con el premio Nobel de Literatura: "En todo caso fue un verdadero genocidio, y lo que es increíble es que no exista una conciencia respecto a los horrores que cometió Leopoldo II. Ha conseguido incluso pasar a la posteridad, yo he recibido unas cartas muy ofendidas de ciudadanos belgas por algunos artículos que escribí mencionando estas características de Leopoldo II, diciéndome, esas son las calumnias de los enemigos de Bélgica, cuando eso está documentado hoy en día hasta la saciedad".



Vargas Llosa tiene razón, uno de los mejores ejemplos es el libro *King Leopold's ghost: a story of greed, terror and heroism in Colonial Africa*, escrito por Adam Hochschild (1999), que describe más de estas sanguinarias actividades que los colonizadores belgas realizaron con la autorización y bajo las órdenes de Leopoldo II, anunciando desde la introducción de su libro el tema principal del mismo: "This is the story of that movement, of the savage crime that was its target, of the long period of exploration and conquest that preceded it, and the way the world has forgotten one of the great mass killings of recent history." (Hochschild, 1999 pág. 3)

El sueño del Celta, en una primera parte, narra las experiencias vividas de Roger Casement, nacido en Dublín en 1864 y paradójicamente condenado a la orca por el delito de traición a la Corona Británica en agosto de 1916. Casement fue uno de los ingenuos que creyeron en los ideales que el rey Belga decretaba, apoyando en un principio a Stanley, uno de los principales enviados de Leopoldo II, a quien admiraba por creerlo un luchador incansable de los derechos humanos. Sin embargo, y conforme fue dándose cuenta de las auténticas ambiciones tanto de los invasores como de su líder, se esforzó por defender la libertad de los habitantes del Congo y la prohibición de la esclavitud, entregando al gobierno británico un reporte que en 1904, describió sin censura, lo que él mismo presencié en su estancia por aquellos lugares. "La prensa, las iglesias, los sectores más avanzados

de la sociedad inglesa, horrorizados con las revelaciones del informe, exigían que Gran Bretaña pidiera a sus aliados que se revocara aquella decisión de los países occidentales de entregar el Congo al rey de los Belgas". (Vargas Llosa, 2010 pág. 121). Porque desafortunadamente así había sido.

En la segunda parte de *El Sueño del Celta*, Vargas Llosa aborda la situación que se vivió en las orillas del río Putumayo, que no sufrió menos que el Congo en manos de las empresas caucheras que explotaron con la misma ferocidad a los indígenas que de ahí eran, con el mismo



# EMPR ENDE DURI SMO

## LAS VERDADES DEL EMPRENDEDURISMO

POR: ALEIDA HERNÁNDEZ

A la mayoría de las personas en algún momento les llama la atención emprender, pero son pocos los que realmente saben lo que esto implica, a pesar de eso, hay quienes se embarcan en la aventura llevando sólo una maleta llena de ilusiones y esperanzas, de metas por cumplir.

Han pasado casi diez años desde que se me presentó la oportunidad de emprender en un negocio de manera directa, en ese momento relacionado con la actividad física, el cual "tuve" que cerrar hace poco más de cinco años, aunque un tiempo antes de cerrarlo empecé a involucrarme en servicios especializados de belleza, que es lo que hago en este momento. Además, anteriormente ya había vendido productos por catálogo, perfumes, ropa, chocolates, pasteles caseros, en fin, todo lo que me pidieran yo lo traía o lo hacía.

Para mí, el mundo del emprendedurismo ha sido toda una aventura. Pues me he dado cuenta de que las cosas no son tan fáciles como parecen. Los retos cada vez son más altos, te exigis más, piensas en un sinnúmero de proyectos para llevar a cabo, pero una vez que te adentras en el mundo del emprendimiento, tus sueños y metas se vuelven más y más altos.

Hoy en día emprender es complicado, pues los consumidores son cada vez más exigentes, no solamente con los productos y los servicios que se comercializan, sino también con las condiciones en que están las instalaciones, que sean atractivas a la vista del consumidor y confortables, que las publicaciones que hacemos en redes sociales cuenten con un diseño y aporten contenido, ya que todo esto les da seguridad a los clientes, pues es la manera de proyectar profesionalismo y calidad. Por otro lado, no se puede ignorar el hecho de que el gobierno, a través de las diferentes instancias como el SAT, el IMSS, etc., demanda un control exacto de entradas y salidas, y vivir con la presión de cumplir con tantos impuestos a veces resulta más estresante de lo que debería. Tampoco hay que olvidar que si tienes un negocio propio, te vas a enfrentar con altas y bajas, y que a pesar de eso siempre habrá una nómina que pagar de manera puntual y constante, pues es un compromiso que se adquiere y es sagrado consumir.

Esto nos lleva a algunas situaciones importantes: hay que contar con un capital y un respaldo económico lo suficientemente razonable como para poder tener todo lo que el cliente o el mercado busque en cuanto a instalaciones, productos, servicios, etc. Por otro lado, dentro del equipo de trabajo es necesario contratar un contador, diseñador, publicista, ingeniero en sistemas, personal en el apoyo técnico, y tener conocimiento de todas las áreas que implique tu emprendimiento. Pero formar un equipo eficiente de trabajo es básico para que el negocio prospere, ya que se debe reconocer, que se requieren especialistas en las áreas básicas, porque no basta con que de manera individual se conozca un poquito de todo.

Como la mayoría, empecé sabiendo lo básico del negocio, no sabía cómo sacar los precios de mis productos y servicios, no sabía cuál era mi utilidad, y mucho menos llevar un registro de ventas y una base de datos. Aunque siempre he sido muy ordenada, lo cual me ayudó mucho, no fue suficiente, fui aprendiendo cada vez que algo salía mal y mi necesidad me llevaba a buscar soluciones.

De casi diez años de contar con un negocio establecido llevo al menos la mitad del tiempo haciéndome cada vez más consciente que la capacitación y la actualización, no sólo en la parte técnica, es importantísimo para poder llevar un negocio con miras de crecimiento. Que no cuentas con empleados ni que eres el jefe, sino que formas parte de un equipo de trabajo y que lo que más deseo es ser un buen líder; que las personas que colaboran conmigo son la parte fundamental de la empresa, por lo que el capital humano es de una trascendencia impresionante.



Hoy en día tengo la fortuna de decir que he tenido la oportunidad de aprender de grandes maestros, que mis niñas, como yo les llamo a quienes forman parte del equipo, se han capacitado con técnicos reconocidos y que hoy en día cuentan con un documento que las avala como profesionales, que me he preocupado por investigar sobre las marcas de productos que utilizamos y saber de sus beneficios, que logramos saber los gustos de nuestro mercado y que nos esmeramos en brindar siempre un buen servicio.

Sin embargo, sabemos se requiere más, que el aprender no termina con uno o dos cursos, ya que el mercado actual cambia a una velocidad tal que te exige siempre tener más conocimientos. No se trata de aprender solamente nuevos servicios o técnicas, sino que la formación de un buen emprendedor se basa en los cuatro campos formativos: mental, físico, emocional y espiritual y hoy en día se habla también de libertad financiera. Para poder lograrlo ahora sé que el éxito se basa en autodisciplina, orden y constancia. Uno de mis grandes maestros Ricardo Perret dice: "si no sabes administrar tu cuerpo, nunca podrás llevar una empresa" y si bien es cierto el éxito no llega solo, puedes tener miles de ideas y pasarte la vida planeando, pero si no te atreves a ser tal o cual cosa y dejas de hacerle caso a esa "vocecita" miedosa que todos tenemos en la cabeza, no hay manera de que lo alcances.

La vida de un emprendedor es compleja y a mi parecer no es para todos, hoy en día te dicen que abandones tu trabajo o la escuela y que vayas por tus sueños, sin embargo, creo que no es así. Todos tenemos habilidades diferentes y no es malo ser empleado o tener un negocio, lo malo es que no nos exigimos a ser lo suficientemente buenos en lo que decidamos hacer. Nos permitimos vivir la vida de otros, pues siempre nos preocupa el qué dirán. Lo cierto es que hagas lo que hagas, estés convencido de que eso es lo que te apasiona, que es lo que te hace feliz porque problemas o dificultades siempre van a existir, pero en ti está verlas como áreas de oportunidad o como obstáculos.

Hoy yo puedo decir que el emprendimiento me ha llevado a vivir al límite, muchas veces sin un peso en la bolsa, muchas otras disfrutando de los placeres que esta vida significa, no sé si el día de mañana decidiré emplearme en algún trabajo, pero si eso pasa, seguro será para seguir creciendo en lo que hoy en día me apasiona, y lo haría con todo el amor del mundo, siempre pensando en mi prioridad, que es mi bienestar y mi felicidad.









# EL TOSTADO

Existen **4 MANERAS** de tostar los granos de café, entre ellas **FUEGO DIRECTO** o **AIRE CALIENTE**, el experto cafetero decidirá el proceso según los **GRANOS DE CAFÉ**.

## LIGEROS

Ofrecen sabores más **VEGETALES** y **ÁCIDOS**, **ALTO NIVEL DE CAFEÍNA**. Este tueste permite apreciar mejor las características del café. Perfecto para **MÉTODOS MANUALES** de elaboración

## MEDIOS

Podemos obtener con este tostado sabores a **FRUTAS**, **CARAMELO** e incluso **CHOCOLATE**.

Su tueste permite usar una **CAFETERA CON FILTRO** para su elaboración.

## OBSCUROS

Con este tueste podremos encontrar sabores más **AHUMADOS** y de **ESPECIAS**. Menor cantidad de cafeína. Perfecto para **CAFÉ ESPRESSO**.



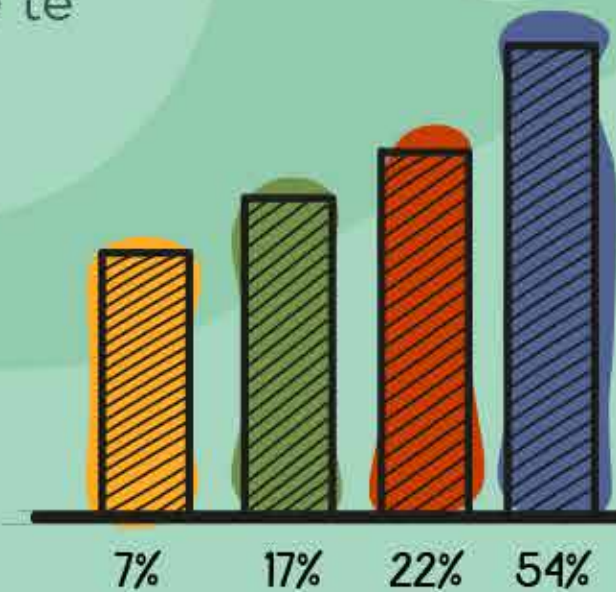
# ¿QUÈ ES EL TÈ?

Es una **infusión** de las hojas y brotes de la planta de té (**camellia sinensis**).

Los sabores más consumidos en

## MÈXICO

son Manzanilla (54%), Mix de sabores (22%), Limón (17%) y Hierbabuena (7%)



# ¿TÈ O TÈ HERBAL?

Se le llama **té herbal** a las **infusiones de frutas** o **hierbas** que no provienen de la planta de té.

## INICIOS ORIENTALES

El té se ha consumido desde hace 5000 años como un **"Ritual de Sanación"**.









ajr  
CARLY AH