

2025-10-07

Más fácil y rápido: Infonavit acorta tiempo para solicitar crédito Entre raíces y flores: la herbolaria mexicana que sigue sanando SMN llama a extremar precauciones por oleaje elevado y efectos del h...

Autor: Redacción

Género: Nota Informativa

<https://www.meganoticias.mx/la-paz/noticia/mas-facil-y-rapido-infonavit-acorta-tiempo-para-solicitar-credito/670124>

El Infonavit implementó un ajuste relevante para que más trabajadores puedan acceder a un crédito para adquirir vivienda, la institución redujo el tiempo mínimo de cotización continua, facilitando el financiamiento para miles de derechohabientes.

Anteriormente, los trabajadores debían acumular 12 meses de cotización ininterrumpida ante el Instituto para solicitar un crédito. Con la nueva disposición, ahora basta con tener seis meses cotizando para iniciar el trámite, lo que representa una reducción a la mitad del tiempo requerido.

Este periodo de cotización forma parte de la precalificación, un paso esencial en el proceso de crédito. En esta etapa, el Infonavit analiza diversos factores para determinar tanto la capacidad de pago como el monto del préstamo que el trabajador puede recibir para comprar su vivienda.

Los interesados que ya tengan medio año laborando y cotizando pueden ingresar a la plataforma Mi Cuenta Infonavit para realizar su precalificación. Ahí podrán conocer si cumplen con los 1,080 puntos requeridos para solicitar el crédito.

Entre los aspectos que el Instituto toma en cuenta se encuentran el número de bimestres de cotización continua, salario mensual integrado, saldo disponible en la Subcuenta de Vivienda, edad y tipo de trabajador. Para las mujeres, el programa Mujer Infonavit ofrece un bono adicional de 20 puntos, lo que permite alcanzar más rápido el puntaje necesario para la precalificación.

El Infonavit también analiza características relacionadas con la empresa donde labora el trabajador, como el cumplimiento en el pago de aportaciones patronales, estabilidad laboral del personal, giro y ubicación del centro de trabajo.

Con esta medida, la institución busca fortalecer el acceso de los trabajadores a una vivienda propia, especialmente para quienes llevan menos tiempo en el mercado laboral. La precalificación es gratuita y puede realizarse sin intermediarios desde el sitio oficial.

Para obtener información clara y sencilla sobre créditos, trámites y servicios del Instituto, los usuarios pueden consultar el portal infonavitfacil.mx. Esta iniciativa abre la puerta a que más personas logren cumplir el sueño de la casa propia de manera rápida y segura.

La herbolaria mexicana es una tradición que ha acompañado a la humanidad durante siglos.

Su práctica consiste en utilizar plantas para tratar enfermedades, prevenir dolencias y mantener la salud física y emocional, esta relación entre el ser humano y la naturaleza refleja un conocimiento profundo del entorno y de los recursos que ofrece.

Más allá de ser una práctica medicinal, la herbolaria forma parte del patrimonio cultural de México y continúa vigente en comunidades rurales y urbanas, siendo un vínculo entre generaciones y un medio para preservar la

identidad de los pueblos.

A lo largo de la historia, la herbolaria se ha consolidado como un sistema de conocimiento que combina observación, experiencia y práctica directa, ofreciendo alternativas accesibles y efectivas para la salud de millones de mexicanos.

En la actualidad, su relevancia se reconoce tanto en la medicina tradicional como en la científica, gracias a estudios que validan los beneficios de diversas plantas y sus compuestos activos.

Orígenes históricos y culturales

El uso de plantas medicinales en México se remonta a la época prehispánica, cuando las enfermedades eran interpretadas como desequilibrios provocados por fuerzas divinas.

Según la Universidad del Medio Ambiente (UMA), los pueblos originarios desarrollaron una herbolaria basada en la observación de la naturaleza y la experimentación, utilizando baños de temazcal, infusiones y cataplasmas para aliviar diferentes dolencias.

Este conocimiento se transmitía de generación en generación, principalmente a través de la familia, siendo las mujeres las guardianas de estas prácticas.

Durante la colonización, la herbolaria comenzó a documentarse de manera formal. De acuerdo con la UNAM, el Códice De la Cruz-Badiano, escrito en el siglo XVI, y libros como la Historia general de las cosas de Nueva España registraron el uso de plantas como la siempreviva para cataratas y la flor de manita para problemas cardíacos.

Esta documentación permitió conservar saberes ancestrales y, al mismo tiempo, integrarlos con la medicina europea que llegaba al continente.

En el siglo XVII, textos de medicina describían plantas que aún se utilizan, como la manzanilla y la yerbabuena, mientras que en el siglo XVIII se estableció la primera cátedra de botánica en México, formando a los primeros estudiantes de la Facultad de Medicina.

En base a la UMA, estos avances institucionales consolidaron la herbolaria como un conocimiento formal, además de práctico.

Durante los siglos XIX y XX, la herbolaria se fortaleció mediante la investigación científica. Según la UNAM, la creación del Instituto Médico Nacional impulsó estudios sobre las propiedades de las plantas, mientras que el surgimiento del Instituto Mexicano para el Estudio de las Plantas Medicinales permitió la sistematización de la etnobotánica, creando herbarios con miles de especies documentadas y respaldando el uso tradicional con evidencia científica.

La herbolaria también ha sido reconocida internacionalmente.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente el 80% de la población mundial utiliza plantas medicinales para complementar o sustituir tratamientos médicos convencionales.

México, con unas 4 mil 500 especies documentadas, ocupa el segundo lugar a nivel mundial en diversidad de plantas medicinales, lo que lo convierte en un referente global en herbolaria y conocimiento botánico.

Plantas mexicanas y sus usos específicos

La riqueza de la flora mexicana permite una amplia variedad de aplicaciones medicinales.

Según la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT) y como se menciono anteriormente, existen alrededor de 4,500 especies con propiedades medicinales, de las cuales solo se ha realizado análisis farmacológico del 5%, aunque muchas ya son utilizadas en productos comerciales gracias a la validación científica de sus principios activos.

Entre las plantas más comunes se encuentran:

Bugambilia: sus hojas poseen propiedades antisépticas y se aplican en heridas leves. La flor se prepara en infusión para aliviar la tos seca, fiebre y mucosidad.

Momo o acuyo (*Piper auritum*): utilizada para dolor estomacal, fiebre e inflamaciones vaginales. Puede inhalarse en vapores o tomarse en infusión para mejorar la digestión y relajar el cuerpo.

Muitle o hierba de la Virgen: combate la anemia y problemas digestivos, además de ayudar a controlar síntomas emocionales asociados con la menopausia, como ansiedad o irritabilidad.

Tomillo: antibiótico natural y antiinflamatorio. Su infusión fortalece las vías respiratorias, alivia la tos y ayuda a la digestión.

Cebolla: se usa como purificador del ambiente y antibiótico popular; se coloca cortada cerca de enfermos para neutralizar bacterias.

Guayaba (hojas): antisépticas, usadas para combatir diarrea, dolor de muelas y problemas de piel, además de prevenir enfermedades respiratorias.

Vaporub (planta): descongestionante y antiinflamatoria; sus hojas se utilizan en infusión o vapores para aliviar resfriados.

Estas plantas pueden aplicarse mediante infusiones, cataplasmas, vapores, aceites esenciales o baños medicinales, dependiendo de la dolencia y la parte de la planta empleada.

Transmisión del conocimiento y relevancia social

El conocimiento de la herbolaria se transmite principalmente de manera oral y práctica, en familias donde los padres y abuelos enseñan a reconocer plantas, prepararlas y administrarlas.

Según la UMA, este saber opera como una "herencia intangible", que mantiene la identidad cultural y otorga autoridad sobre la naturaleza y la salud.

La herbolaria sigue siendo un recurso fundamental para comunidades indígenas y rurales, especialmente donde el acceso a servicios médicos es limitado.

La UMA menciona que, el 80% de los mexicanos ha utilizado alguna planta medicinal alguna vez en su vida, y muchos terapeutas especializados, como hierberos y curanderos, continúan ejerciendo esta práctica como parte de su labor profesional.

Además, la integración de la herbolaria en contextos urbanos y con personal de salud ha crecido, permitiendo que médicos y enfermeras la consideren un complemento útil a los tratamientos modernos.

Cursos impartidos por el IMSS han enseñado a profesionales de la salud a reconocer plantas, identificar compuestos activos y diferenciar entre especies seguras y peligrosas, como el caso del codo de fraile, planta tóxica utilizada en productos para adelgazar.

La herbolaria mexicana representa una unión entre la historia, la cultura y la salud.

A lo largo del tiempo ha demostrado ser una práctica que no solo cura, sino que también fortalece la identidad de los pueblos y la relación con la naturaleza.

Hoy en día sigue siendo un recurso cercano y confiable para muchas personas, y su permanencia refleja la importancia de mantener vivos los conocimientos que pasan de generación en generación.

Más allá de los remedios, la herbolaria es un recordatorio de que la sabiduría ancestral puede convivir con los avances modernos y seguir siendo parte fundamental de la vida cotidiana.

El Servicio Meteorológico Nacional(SMN) informó que, aunque el huracán Priscilla no impactará de forma directa a Baja California Sur, sus efectos ya se sienten en la entidad con lluvias intermitentes, fuertes vientos y un oleaje elevado que alcanzará entre cinco y seis metros de altura, alertan a la ciudadanía a estar informada y no bajar la guardia ante las lluvias intensas que podrían intensificarse.

El SMN también hizo un llamado a evitar el turismo meteorológico, es decir, personas que se acercan a las costas a tomar fotografías durante los efectos del ciclón, ya que esta práctica ha sido una de las principales causas de accidentes fatales durante este tipo de fenómenos.

El huracán se mantiene como categoría 2 y podría alcanzar categoría 3 para martes por la tarde, el SMN detalló que el sistema mantiene una estructura amplia con bandas nubosas que seguirán afectando principalmente la zona sur del estado, como el municipio de Los Cabos, donde se esperan acumulados de lluvia de entre 75 a 150 mm en el transcurso del día.

"Aunque Priscilla se mantiene alejada de las costas, su gran tamaño genera impactos indirectos en forma de lluvia, viento y, sobre todo, oleaje peligroso", advirtió el SMN.

Además, alertaron que parte de La Paz se verá afectada por oleaje fuerte,

Las rachas de viento en el litoral podrían alcanzar los 100 km/h durante la tarde y noche de este martes, extendiéndose hasta el miércoles. Se prevé que el sistema comience a debilitarse gradualmente a partir de la madrugada del miércoles, pero seguirá generando condiciones adversas durante varios días, hasta su degradación a depresión tropical hacia el fin de semana.

Las capitanías de puerto en La Paz y Los Cabos mantienen cerradas la navegación en toda la costa sur de Baja California Sur, y se exhortó a la población a evitar acercarse al mar o realizar actividades acuáticas, ya que las condiciones marítimas serán peligrosas por el mar de fondo y el rompimiento de olas en zonas costeras.