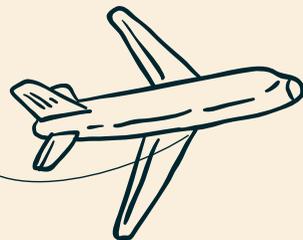


XXXIV
CONGRESO NACIONAL DE
MEDICINA
FAMILIAR
2024 *Tabasco*



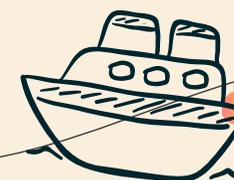
ES TIEMPO DE
COMPARTIR EN

Tabasco



Agua de Tabasco vendo

agua de Tabasco voy
de agua hermosa es mi abolengo
y es por eso que aqui estoy
Dicho con lo que tengo
contengo con lo que soy





TABASCO

FUNDADO OFICIALMENTE EL
07 DE FEBRERO DEL 1824

es uno de los treinta y un estados que, junto con la Ciudad de México, conforman México. Su capital y ciudad más es Villahermosa. Está ubicado en la región sureste del país. Limita al norte con el Golfo de México (Océano Atlántico); al este, con Campeche; al sureste, con Guatemala; al sur, con Chiapas; y al oeste, con Veracruz. Con un territorio de 24 738 km², es el octavo estado menos extenso.

ORIGEN DEL NOMBRE

El origen del nombre del estado ha sido objeto de diferentes interpretaciones. La más aceptada es la que proviene del nombre del

cacique indígena Tabscoob (en Maya: "Nuestro Señor de los ocho leones", en alusión a las ocho provincias que comprendía la provincia de Chochotán), quien gobernaba la provincia en el momento del desembarco de los españoles en 1518.

Tabasco recibe el adjetivo del Edén de México por la exuberancia de su flora y elementos naturales y Villahermosa es conocida como la Esmeralda del Sureste.

Geografía

- El Estado se localiza al sureste de México y se extiende por la llanura costera del Golfo de México y porción meridional sobre la Sierra Norte de Chiapas.
- El Estado se encuentra formado por llanuras bajas y húmedas de origen aluvial, efecto de la acción de los ríos; en la zona Chontalpa y parte de los Municipios de Centla y Jonuta, existen depresiones pantanosas e inundables.
- Existen dos tipos de divisiones regionales, la división por regiones económicas y la división por regiones productivas o también llamadas "subregiones", que es la más común y usada.
- Subregiones productivas de Tabasco: la Chontalpa; el Centro; La Sierra; los Pantanos y los Ríos, en color rojo. (imagen derecha). El Estado de Tabasco también se divide en subregiones, que agrupan a los 17 municipios que presentan características geográficas y productivas similares.



OROGRAFÍA TABASQUEÑA



La mayor parte del territorio es una planicie que se extiende a la vista, sin obstáculo alguno, hasta el horizonte, y las pocas elevaciones existentes, no sobrepasan los 30 m de altura. Existen al Sur en los municipios de Huimanguillo, Tenosique, Tacotalpa y Teapa algunas elevaciones que forman parte de las estribaciones de la Sierra Madre Sur, y que son conocidas como Sierra de Huimanguillo, Sierra Madrigal, Sierra Poaná y Sierra de Tapijulapa, las cuales forman la Sierra de Tabasco.

Entre los cerros más importantes se encuentran: El Mano Pelado, (máx. altura en el estado con 1,000 msnm), la Pava y la Copa en Huimanguillo; El Madrigal, que tiene aproximadamente 900 msnm; La Campana, La Corona y Poaná, en Tacotalpa; Coconá en Teapa y El Tortuguero en Macuspana. Este cerro es visible cuando se transita la súper carretera Tuxtla Gutiérrez - Las Choapas, en la sección que pasa por el municipio de Huamanguillo, ofreciendo una vista majestuosa para los que la transitan.



☑ Una tercera parte del agua dulce de México, está en Tabasco. El sistema fluvial se constituye con las caudales del Río Usumacinta, que es el más grande y caudaloso de la República, y el Río Grijalva el segundo por su caudal, con numerosos afluentes que desembocan en el Golfo de México. También está el Río de la Sierra, que se forma por los caudales de los Ríos Amatlán y Oxolotán que bajan de la Sierra de Chiapas y que se une al Grijalva poco antes de llegar a la Ciudad de Villahermosa.

☑ Por el Municipio de Tenosique, entra a México el Río de San Pedro Mártir, que proviene del Petén, Guatemala; y se interna a territorio mexicano desplazándose hacia el norte, hacia el vecino municipio de Balancán, donde se une el Río Usumacinta. Después, se separa y se convierte en el Río San Pedro, el cual sirve de límite entre Tabasco y Campeche y desemboca en el Golfo de México.

Cerro de la Pava

Pantanos de Centla



HIDROGRAFÍA

☑ Los pantanos de Centla son un conjunto de tierras bajas y humedales, declarada como área protegida con categoría de Reserva de la Biosfera; cuenta con una extensión de 302,000 ha. y es el humedal más extenso de Norteamérica.

☑ El volúmen medio anual es de 125,000 millones de metros cúbicos, que representan el 35% de las corrientes del país y forman un amplio cauce que inunda grandes áreas y origina en las zonas bajas, numerosas lagunas de poca profundidad. En los meses de septiembre y noviembre se alcanzan los máximos niveles de agua causando grandes inundaciones.



RÍO USUMACINTA



El macuilis, un árbol típico de Tabasco que florece solo una vez al año durante 2 ó 3 semanas comprendidas entre los meses marzo - abril.

► Vista de la Ciudad de Villahermosa con el florecimiento de los Macuilis, framboyanes y Guayacanes.



La ubicación de Tabasco en la zona tropical, su escasa elevación con respecto al nivel del mar y su cercanía con el Golfo de México a lo largo de 191 km de costa, determinan el desarrollo de climas cálidos con influencia marítima. El clima tropical húmedo es una característica muy singular de la región, con temperaturas que van desde los 15°C en los meses más fríos (enero y diciembre) hasta 44°C en los más calurosos; la temperatura promedio es de 26°C, la cual en razón de la escasa altura con relación al nivel del mar permanece constante.



CLIMA FLORA & FAUNA

El pejelagarto, la especie más emblemática de Tabasco y considerado un "fósil viviente" y especie sagrada para las culturas prehispánicas.

En Tabasco existen varios ecosistemas en los que habitan una gran cantidad de especies entre aves, mamíferos y reptiles.

El inventario de fauna silvestre existente en Tabasco está formado por un total de 2,042 especies, de las cuales 1,222 son especies de invertebrados y 820 especies de vertebrados, estos últimos, están conformados por 500 especies de aves, 113 de mamíferos, 98 de peces, 85 de reptiles y 24 anfibios.

- ZONA PANTANOSA
- ZONA COSTERA
- SELVA TROPICAL LLUVIOSA
- SABANA TROPICAL
- SELVA MEDIANA Y BAJA
- PLAYA

En la entidad está representada el 47% de las especies de aves que habitan en México, el 42% de los mamíferos voladores del país, así como el 23% de las especies de vertebrados existentes en el territorio nacional.

Del total de especies, 241 se encuentran catalogadas como amenazadas, en peligro de extinción o sujetas a protección especial.



Manatí



ÁREAS PROTEGIDAS



Tabasco alberga el 23% promedio de la biodiversidad nacional de vertebrados y el 53% de los humedales de agua dulce de la nación. En el estado existen TRECE ÁREAS NATURALES PROTEGIDAS que, por sus características, se encuentran bajo protección en diferentes modalidades, y representan un total de 376,591 ha. protegidas en el Estado.

Las áreas naturales protegidas de competencia son dos, y abarcan una superficie de 348,660 ha., mientras que el resto, 27,931.61 ha., corresponden a las áreas naturales protegidas de competencia estatal.

RESERVA DE LA BIOSFERA "PANTANOS DE CENTLA"

La Reserva de la Biosfera Pantanos de Centla es refugio de diversas especies de aves, mamíferos, peces, reptiles y anfibios consideradas como amenazadas o en peligro de extinción y, debido a su importancia mundial, se encuentran en la lista de lugares que podrían ser nombrados "Patrimonio de la Humanidad" por la UNESCO.

RESERVA ECOLÓGICA "CAÑÓN DEL USUMACINTA"

La Reserva Ecológica del Cañón del Usumacinta, se localiza en el Municipio de Tenosique y cuenta con una extensión de 45,954 ha. Fue decretada como área natural protegida el 15 de Junio del 2005, y su vegetación principal es la selva alta perennifolia. En su interior se encuentran los rápidos del Río Usumacinta, así como diversos sitios arqueológicos.

RESERVA ECOLÓGICA "AGUA BLANCA" EN EL MUNICIPIO DE MACUSPANA

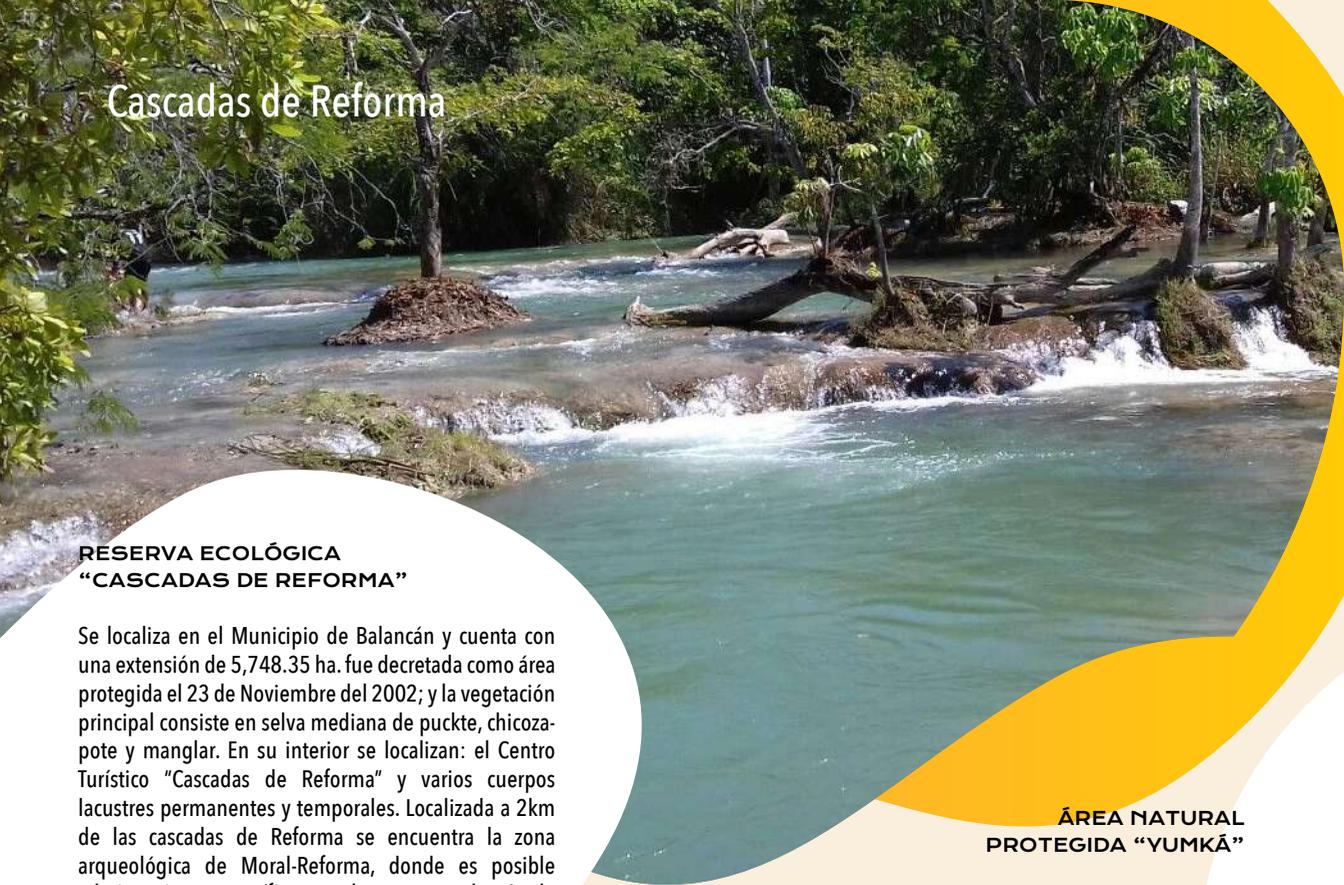
Su extensión es de 2,025 ha. Fue decretada como área protegida el 19 de Diciembre de 1987, y su vegetación principal es selva alta y mediana perennifolia. En su interior se localiza el Centro Turístico Cascadas de Agua Blanca, que ofrece al visitante cascadas, albercas, asadores, restaurantes, sanitarios y estacionamiento. También se pueden recorrer algunas grutas.



Cañón del Usumacinta

Agua Blanca

Cascadas de Reforma

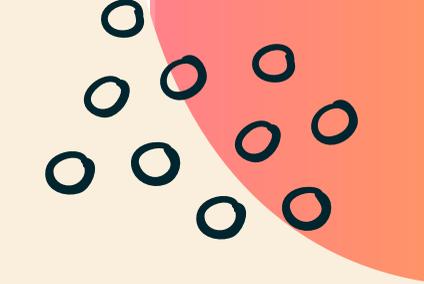


RESERVA ECOLÓGICA "CASCADAS DE REFORMA"

Se localiza en el Municipio de Balancán y cuenta con una extensión de 5,748.35 ha. fue decretada como área protegida el 23 de Noviembre del 2002; y la vegetación principal consiste en selva mediana de pucte, chicozapote y manglar. En su interior se localizan: el Centro Turístico "Cascadas de Reforma" y varios cuerpos lacustres permanentes y temporales. Localizada a 2km de las cascadas de Reforma se encuentra la zona arqueológica de Moral-Reforma, donde es posible admirar cinco magníficas estelas mayas, además de cuatro interesantes altares y un juego de pelota.

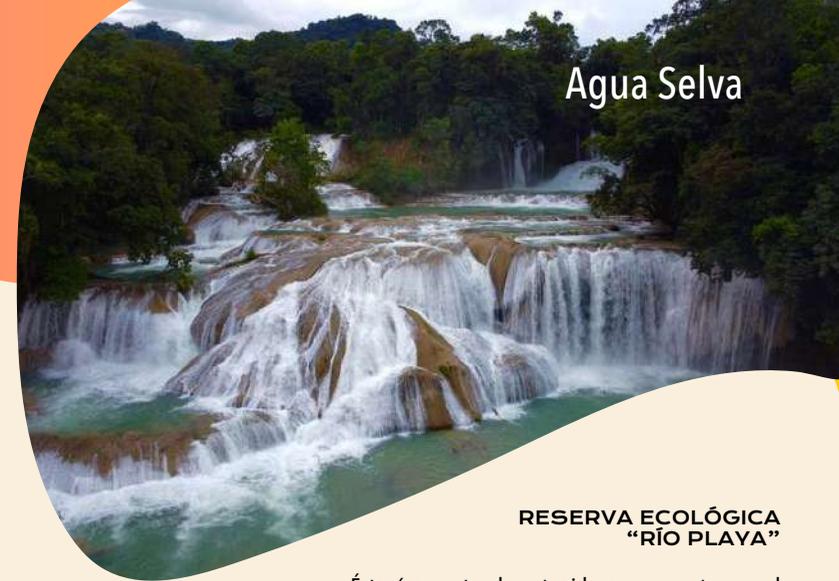
ÁREA NATURAL PROTEGIDA "YUMKÁ"

Conocida como Centro de interpretación y convivencia con la naturaleza: Yumká; tiene una extensión de 1,713.79 ha. y se localiza a 15km al oriente de la Ciudad de Villahermosa, y es uno de los centros turísticos más importantes de la Capital del Estado. Fue conocido como monumento ecológico el 19 de Diciembre de 1987 y posteriormente como área natural protegida el 5 de Junio de 1993. El Yumká es un zoológico con especies de animales de diversas partes del mundo como los flamingos. Su vegetación principal es selva alta y mediana perennifolia, la sabana y laguna.



RESERVA ECOLÓGICA "AGUA SELVA"

Ésta reserva ecológica tiene una extensión de 1,000 ha., y se localiza en la Sierra del Municipio de Huimanguillo. Fue decretada reserva ecológica en 1992. Se trata de un impresionante complejo hidrológico que cuenta con más de 100 cascadas, unas intermitentes y otras permanentes. Dentro de las cascadas más importantes, se encuentran "las flores" con más de 125m de altura, "Velo de Novia" con 100m de altura y "La Pava" con 55m de alto. Aquí se localiza el Cerro Mono Pelado que con sus 1,000m de altura es el punto más alto de Tabasco.



RESERVA ECOLÓGICA "RÍO PLAYA"

Ésta área natural protegida se encuentra en el Municipio de Comacalco, cuenta con una extensión de 711ha. y el decreto correspondiente se publicó el 29 de Septiembre del 2004. El tipo de vegetación principal es la de zona pantanosa, preponderantemente popal y tular.



MONUMENTO NATURAL "GRUTAS DE COCONÁ"

Localizado en el municipio de Teapa, cuenta con una extensión de 442 ha. y fue decretado como zona protegida el 24 de Febrero de 1988. Su vegetación principal es selva alta y mediana perennifolia. En su interior se localiza el centro turístico Grutas de Coconá.

COMERCIO & COMUNICACIONES

En conjunto, el sector terciario constituye el principal motor de la economía tabasqueña; aporta un total de 53,200 millones de pesos, que representa el 68.64% del PIB estatal. Las principales actividades están comprendidas en las ramas de servicios personales, bancarios y financieros, comunicaciones, transporte y comercio. En Tabasco se encuentra Plaza Altabrisa la más grande del Sureste y la sexta a nivel nacional.



☑ Tabasco cuenta con servicio aéreo desde 1929. El Aeropuerto Internacional Carlos Rovirosa Pérez ubicado en la Cd. de Villahermosa, enlaza al estado, con las ciudades de México, Toluca, Mérida, Cancún, Guadalajara, Monterrey, Reynosa, Poza Rica y Veracruz. Así mismo se reciben vuelos internacionales a EUA. Éste Aeropuerto transportó en 2013 a 1,014,445,094 pasajeros, lo que lo coloca en el lugar 12° a nivel nacional dentro de los aeropuertos más importantes.

☑ Tabasco además, cuenta con dos puertos: "Dos Bocas" y "Frontera". El Dos Bocas es el más importante del Estado, y uno de los puertos petroleros más importantes del país, ya que por ahí se transportan grandes cantidades de petróleo provenientes del Litoral de Tabasco y la Sonda de Campeche. También se exportan productos agrícolas e industriales producidos en Tabasco. Dos Bocas tuvo un total de 1,145 entradas de barcos en 2009, colocándose en 3° lugar nacional, mientras que por volúmenes de carga, se registraron un total de 23,437 toneladas métricas, lo que ubicó al puerto en 2° lugar nacional, solo detrás de Pajaritos, Veracruz.

Puerto dos bocas



Tapijulapa

PUEBLOS MÁGICOS

☑ En Tabasco encontramos el Pueblo Mágico de **Tapijulapa**, población enclavada en la Sierra Tabasqueña, que alcanzó esta denominación el 9 de Junio de 2010, y posee una peculiar arquitectura con casas de fachadas blancas y rojas, techos de teja de barro, calles angostas y adoquinadas; talleres artesanales donde el visitante puede adquirir artesanías elaboradas a base de "matusay" (mimbre). En Tapijulapa se encuentra el Templo de Santiago Apóstol, construido en el Siglo XVIII sobre un cerro desde donde se tiene una maravillosa vista al pueblo. Existen también los hoteles rurales y restaurantes, además de sitios atractivos para practicar ecoturismo.

☑ **Frontera** es una ciudad atractiva por ser dónde el Río Grijalva se une al mar. Se encuentra en el Municipio de Centla, y es uno de los puntos más importantes del área, pues cuenta con tráfico marítimo y comercial, además de paisajes maravillosos.

☑ El Municipio de **Teapa** se localiza en la Sierra Tabasqueña. En el habita una de las poblaciones más antiguas del estado, que nació de la unión de las poblaciones indígenas Teapan y Tecomaxiacan. Se caracteriza por ser el principal productor de plátano en Tabasco y en todo el país. Cuenta con increíbles sitios para el ecoturismo.



El **Parque Museo La Venta** es un museo al aire libre ubicado en Villahermosa y atesora una de las más grandes colecciones de piezas pertenecientes a la cultura olmeca. Este sitio fue diseñado, organizado y montado por el poeta tabasqueño Carlos Pellicer. El museo cuenta con una extensión de 6.8 hectáreas en el que se muestra una colección de 33 monumentos arqueológicos entre altares, estelas, cabezas colosales y 33 monolitos que datan de los años 1300 a 200 a. C.



TABASCO CUENTA CON DIVERSOS ATRACTIVOS NATURALES, ARQUEOLÓGICOS, PLAYAS, TURISMO ECOLÓGICO Y DE AVENTURA, CENTROS RECREATIVOS, MUSEOS Y ATRACTIVOS LOCALES ¡DE TODO!



TURISMO & ECOTURISMO

En lo referente a los atractivos arqueológicos, según el INAH (Instituto Nacional de Antropología e Historia), cerca de mil yacimientos arqueológicos, y la gran mayoría se encuentran sin explorar. Actualmente Tabasco cuenta con varias zonas arqueológicas abiertas al público.

También existen museos que exhiben piezas arqueológicas de las culturas precolombinas que existieron en la región, en Villahermosa: El Museo Regional de Antropología e Historia Carlos Pellicer Cámara, Parque Museo La Venta; en Balancán de Domínguez, el Museo de Balancán Dr. José Gómez Panaco; en Jonuta: el Museo de Jonuta Prof. Omar Huerta Escalante; los museos de sitio de las diversas zonas arqueológicas.

ZONA ARQ. DE LA VENTA

ZONA ARQ. DE COMALCALCO

ZONA ARQ. DE PAMONÁ

ZONA ARQ. DE MAORAL-REFORMA

ZONA ARQ. DE SAN CLAUDIO

ZONA ARQ. DE SANTA ELENA

SITIO ARQ. DE TORTUGUERO

MIRADOR MAYA DE PANHALÉ

ZONA ARQ. DE MALPASITO



colección olmeca





En lo referente al turismo ecológico y de aventura, Tabasco tiene mucho que ofrecer al visitante, ya que cuenta con hermosos sitios como Tapijulapa, el desarrollo turístico de Kolem-Ja en donde se encuentra el segundo Canopy (Canopea) más largo de América Latina además de cabañas, cascadas en las que se puede practicar rappel, las Cascadas de Villa Luz, Cascadas de Reforma, Agua Selva, Laguna del Rosario, el Parque Olmeca, el Azufre y sus ríos de aguas sulfurosas entre otros. Además en las reservas ecológicas que ya mencionamos existen varios grupos y organizaciones dedicadas al ecoturismo y actividades como senderismo, avistamiento, campismo, recorridos guiados, entre otros.

☑ Mención aparte merece el parque ecológico Yumká, localizado a 15 km de la ciudad de Villahermosa, el cual es un zoológico al aire libre en el que los visitantes pueden observar animales de diversas partes del mundo.

☑ El Estado cuenta con 191 km de costas, por lo que existen diversas playas que pueden ser visitadas por los turistas como son: **Miramar, Pico de Oro, el Bosque, Paraíso, Nuevo Paraíso, Playa Bruja, Playa Varadero, Playa Dorada, Playa Pelicanos, el corredor turístico Paraíso - Puerto Ceiba - El Bellote y Puerto Chiltepec.**



RIQUEZA CULTURAL



TAMBORILEROS DE TABASCO

Tabasco cuenta con una gran variedad de manifestaciones culturales de interés y su producción artística ha recibido reciente atención por parte de las instancias gubernamentales. En el Centro Histórico de Villahermosa, encontramos uno de los edificios más representativos ya que alberga cientos de recuerdos de muchos tabasqueños y de su historia misma.

Lo que alguna vez fue el Palacio Municipal y una de las bibliotecas más recordadas se han convertido en el Centro Cultural Villahermosa donde podemos encontrar diversas exposiciones plásticas y fotográficas, talleres, servicios educativos, conferencias e infinidad de eventos que contrastan en definitiva con la arquitectura extraordinaria y en renovación de este edificio único en su tipo en la región sureste de México.

FERIA DE TABASCO

La fiesta más importante del Estado es la Feria Tabasco que se realiza entre los meses de abril y mayo; cuyos primeros antecedentes datan de 1786 y ya más en forma desde 1880, siendo instituida oficialmente en 1928 por el exgobernador Tomás Garrido Canabal. Esta festividad es de tipo comercial, turístico, artístico e industrial.



Centro Histórico

Feria Tabasco



INDUMENTARIA TÍPICA

El traje regional femenino consta de una blusa blanca de cuello ovalado hasta los hombros, lleva en los bordes de escote y mangas una tira bordada en punto de cruz con motivos florales, sobre todo tulipanes (*hibiscus rosa-sinensis*) (flor representativa del Estado) y colores alegres sobre fondo oscuro. Se distinguen tres tipos:

* Traje regional ordinario

** Traje regional de media gala

*** Traje regional de gala

La falda es amplia y terminada en olán muy plegado; adornada con motivos florales (traje típico casual), en pie de falda de traje de gala que puede ser blanca o azul, se destacan o

notan cintas de colores (rojo, verde, amarillo y azul) cuyo significado hace tributo a las cuatro regiones que dividen al estado; azul: región de los ríos; rojo: región del centro; verde: región de la sierra y amarillo: región de la chontalpa.

Se usan como accesorios del vestuario, un paliacate o pañuelo rojo colgado de la cintura; un rebozo de color vivo en combinación con el de la falda; zapatos negros, cerrados, de tacón bajo. El peinado es recogido hacia atrás en un moño adornado por un lado con dos flores de tulipán, una roja y la otra en color amarillo, y por el otro, con cuatro peinetas de los colores de las regiones.

El traje regional masculino; sencillo, se compone de camisa y pantalón blancos, botines y cinturón negros y un sombrero chontal, de paja con cuatro picos. Lleva un pañuelo o paliacate rojo al cuello. Adicionalmente se incluyen: un morral, un machete al cinto y una cantimplora (o bush) llena de pozol (bebida típica a base de maíz y cacao); los cuales se utilizan en las faenas diarias en el campo.

Traje Típico Regional



Traje Regional Media Gala



Traje Regional de Gala



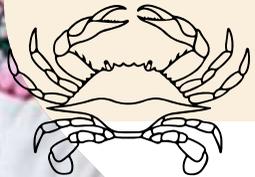
GASTRONOMÍA TABASQUEÑA

La cocina regional tabasqueña es variada y extensa gracias a las antiguas recetas mayas y chontales, a la gran cantidad de vegetales, frutas y animales existentes en la entidad, así como a las plantas o hierbas (axiote, chaya, muste, perejil, epazote, cilantro, chipilín, chile amashito, hoja de plátano o de té) que le dan delicioso y singular olor, color y sabor a los guisos típicos de la región.

La cocina tabasqueña se caracteriza por la utilización de ingredientes y especies propios

del Estado y que son difíciles de encontrar en las mesas de otros estados del país, incluso en las regiones colindantes.

En el acervo culinario tabasqueño destacan recetas como la de tortuga de sangre, tortuga en verde, iguana al chirmol, pejelagarto asado, tamales de chipilín y la bebida más popular conocida: el pozol, hecho a base de masa de maíz y cacao; el cual es, a pesar de ser una bebida, la base de la alimentación de los tabasqueños.



EL CAMINITO - EL CAMINITO - EL CAMINITO

- ☑ El pozol con cacao, chorote, pozol blanco, o sea sin cacao, se puede beber fresco (recién molido) o agrio (dejar la mezcla del cacao y masa unos 8 días para que se fermente).
- ☑ Al emblemático pejelagarto se le unen otras especies locales, como la hicotea y el pochitoque, ambas tortugas; el armadillo y la iguana; cada uno de los cuales sirve para preparar un platillo típico. Lamentablemente por ley ya son prohibidas, ya que esas especies están en peligro de extinción.
- ☑ Los platillo de las zonas costeras presentan también gran variedad de pescados y mariscos, como el róbalo, huachinango, mojarra, jaiba, ostión y el camarón.
- ☑ El "caminito": lo hacen de masa colada y le dicen así porque el guiso que lo rellena forma un caminito. Potze: Este lo envuelven en hojas de to la cual es muy parecida a la del plátano, se rellena de carne de cerdo o res con hoja santa aunque a veces le ponen frijolititos con chaya o momo.

Pozol con cacao

El pejelagarto asado, platillo típico de la cocina tabasqueña.



- ☑ Chanchamitos: es un tamal pequeño y circular, suelen envolverlo en hoja de plátano o joloche. La masa de maíz se condimenta y colorea con achiote y el relleno puede ser de trocitos de carne de puerco o de pollo.
- ☑ Los camarones chiltepín son bañados en salsa de chiltepín, vino blanco y limón, además se acompañan de una buena porción de arroz blanco. Seguramente no te arrepentirás de pedir este platillo pues te quitaras tu antojo de mariscos con un toque chilocito.



CAMARONES CHILTEPÍN

HIDROGRAFÍA

No importa a donde voy...
...Sino de donde vengo



Tabasco

de México el Edén

Villahermosa, la Esmeralda del Sureste

2024 los esperamos



XXIV
CONGRESO NACIONAL DE
MEDICINA
FAMILIAR
2024 *Tabasco*

COLEGIO DE MÉDICOS FAMILIARES
DE TABASCO, A.C.

