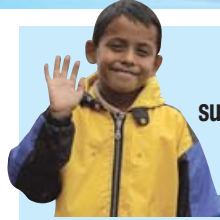




Un virus con mucha historia

5



Hace realidad su sueño con el Dr. Simi

2



Dr. Simi ®

ESR
EMPRESA SOCIALMENTE RESPONSABLE

Simiinforma

POR UN PAIS MEJOR ©

Lo bueno también es noticia

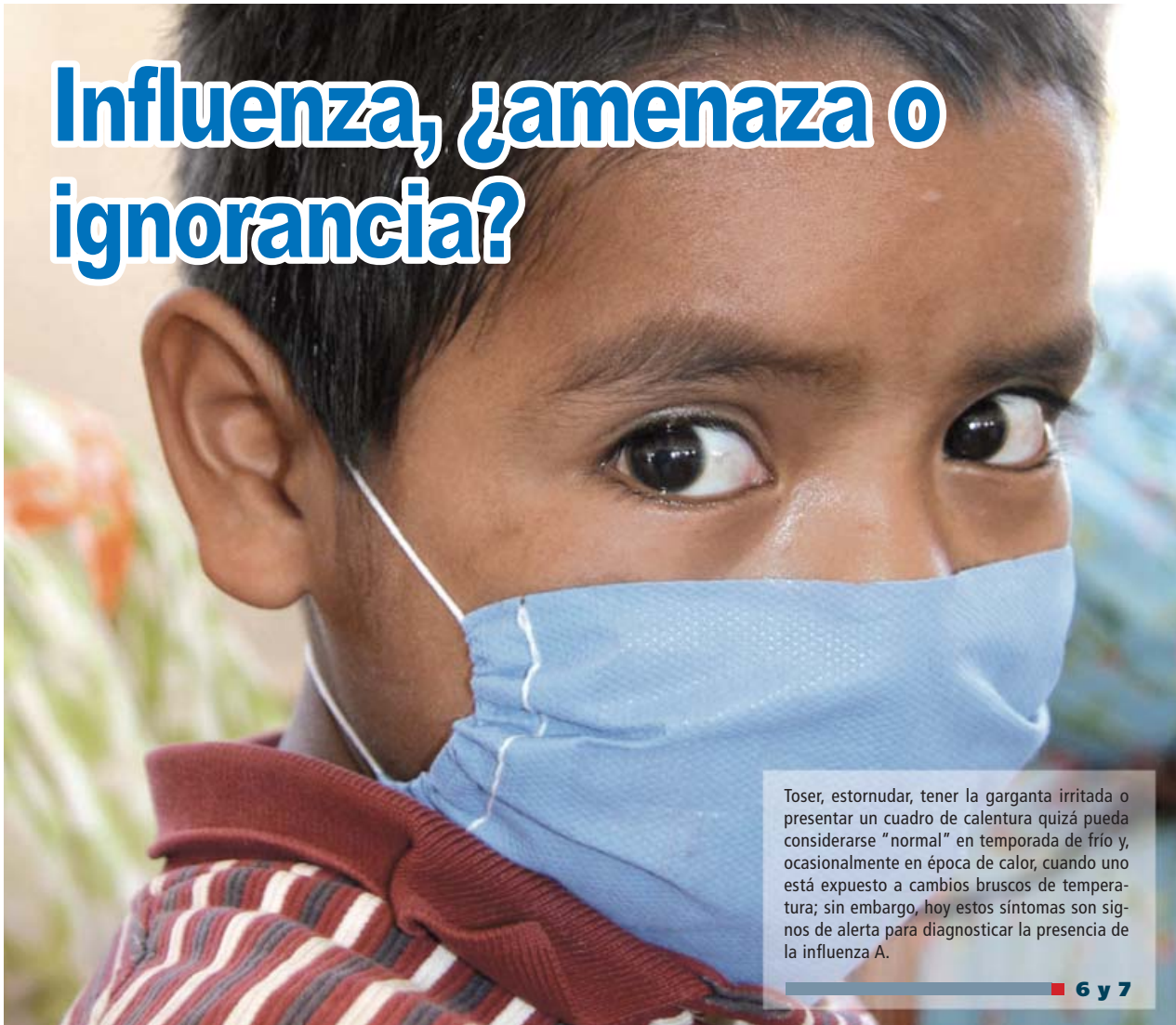
Mayo de 2009. Núm. 265

Simiinforma
EJEMPLAR
Gratuito

620 mil ejemplares

simi_informa@porunpaismejor.com.mx

Influenza, ¿amenaza o ignorancia?



Toser, estornudar, tener la garganta irritada o presentar un cuadro de calentura quizá pueda considerarse "normal" en temporada de frío y, ocasionalmente en época de calor, cuando uno está expuesto a cambios bruscos de temperatura; sin embargo, hoy estos síntomas son signos de alerta para diagnosticar la presencia de la influenza A.

6 y 7

Centro Comunitario del Dr. Simi, dos años de brindar esperanza

Miguel Ángel Sánchez

Con la alegría del deber cumplido y la misión de llevar ayuda más allá de las palabras, el Centro Comunitario del Dr. Simi celebró su segundo aniversario de actividades.

Para festejar el acontecimiento, la Fundación del Dr. Simi materialmente echó la casa por la ventana y efectuó un homenaje a toda la gente que participa día tras día para hacer de este Centro Comunitario, ubicado en la populosa delegación Iztapalapa, una esperanza de desarrollo y oportunidad de nueva vida para miles de familias.

En representación de Víctor González Torres, presidente del Grupo Por Un País Mejor, correspondió a María Teresa Hernández, vicepresidente de Acción Social y Desarrollo Comunitario del grupo, expresar la enorme satisfacción que genera la consolidación de un proyecto que la Fundación del Dr. Simi entrega para el beneficio de toda la población.



Ma. Teresa Hernández, vicepresidenta de Acción Social reconoció a profesores

la vida de miles de familias. Acto seguido, María Teresa Hernández de Mancilla entregó un reconocimiento a los maestros que imparten talleres de manera voluntaria:

- Susana Gutiérrez y Ángela Guadalupe Esparza (Cultura de belleza)
- Margarita Vargas (Primeros auxilios)
- Araceli Fernández (Danza regional)
- Bertha Miranda (Yoga)
- Angélica Moreno (Educación INEA)
- Fidel Sánchez (Guitarra)
- Violeta Maldonado (Inglés)
- Irma Mena y Ana Estrada (Ludoteca)
- Jorge Alanilla (Tecnología doméstica)

• Brenda Ivonne Trejo (Hawaiano)

- Carolina Huelgas y Gabriela Esquivel (Manualidades / putu-mayo)
- María Esther Flores (Estimulación temprana)
- Alicia Gómez (Zumba y coordinadora de talleres)

También se organizó un festival de danza regional, hawaiano, danza árabe, guitarra y manualidades, para luego concluir la celebración con el tradicional pastel.

Tras es el éxito del Centro Comunitario del Dr. Simi, ya se analiza construir un segundo espacio. "El modelo de acción y atención que se tiene aquí debe replicarse;

ahora mismo en la Fundación del Dr. Simi estamos en el análisis de propuestas para emitir una convocatoria a escala nacional."

La idea, dijo, es abrir un segundo espacio en el interior del país, allá donde existan instituciones cuyo compromiso social vaya más de la labor asistencial y se propongan brindar herramientas de superación a la comunidad.

El Centro Comunitario del Dr. Simi está ubicado en Úrsulo Galván, número 65, colonia Carlos Hank González, delegación Iztapalapa.

Su misión es mejorar la calidad de vida de la comunidad, promoviendo la salud física y emocional; proporcionando atención médica gratuita, talleres de capacitación, entrega de donativos y la promoción de actividades recreativas.



Para el festejo se organizaron diversas actividades y manualidades con niños y jóvenes

"Nos llena de alegría, dijo, regresar a este lugar y constatar el gran trabajo que se realiza a diario; con este Centro Comunitario se crearon muchas ilusiones y surgieron cosas buenas, pero lo mejor de todo, sin duda alguna, es la gente que trabaja aquí voluntariamente. Aquí se vive la responsabilidad social y ese es un ejemplo que debiera replicarse en más lugares de este país."

Luego de reconocer el esfuerzo del sacerdote Enrique Díez -quien prestó el inmueble para construir el Centro Comunitario-, así como de la señora Alicia Gómez (coordinadora de los talleres que se imparten), la responsable de la Fundación del Dr. Simi exhortó a seguir adelante con este macroproyecto, porque cada acción representa la posibilidad de cambiar



Una trayectoria... una historia de éxito

Corría el año de 1998 cuando Aída Ornelas Gutiérrez ingresó a Farmacias Similares; en aquel tiempo -recuerda- solo existían 33 establecimientos.

"Me entrevistó el ingeniero Óscar de la Sierra, quien por entonces era gerente administrativo; realicé mi examen y aquí estoy, orgullosa de pertenecer a Farmacias Similares, la empresa farmacéutica más grande de América Latina."

Mujer de metas, Aída Ornelas es madre de dos hijas -Pamela, de 21 años, y Suelen, de 14- y reconoce que es difícil compaginar el papel de madre y mujer trabajadora; sin embargo, sostiene, "soy una persona de retos, siempre aspiro a más. A dar lo mejor de mí... cada día que despierto, pienso qué puedo hacer para mejorar como persona, como madre, como hija, como hermana, como empleada; como ser humano."

Tenaz, honesta, sensible, exigente y responsable, son cualidades que describen la personalidad de "la señorita Aída" -como la conocen en el corporativo del Grupo Por Un País Mejor.

"Se necesita mucho sentido común para ocupar este puesto -asistente de vicepresidencia del Grupo Por Un País Mejor-; hay que saber reconocer cuando uno se equivoca y rectificar; el trato es muy importante, pues tiene el mismo valor el personal de intendencia que el cuerpo directivo; para mí es más importante darle soluciones a mi jefe que problemas."

-¿Qué significa Farmacias Similares?

Aída se queda pensativa unos instantes; posteriormente, afirma: "Cuando alguien nuevo llega a esta empresa, lo único que le puedo decir es que Farmacias Similares es una compañía muy noble, que tiene para todos, sólo es cuestión de que des lo mejor de ti y apuestes por ella."

"Farmacias Similares te recompensará; es una empresa que con la visión del contador Víctor González Torres y el empuje del ingeniero De la Sierra va siempre para adelante ideando nuevas formas de llevar bienestar a la gente que más lo necesita y eso es un orgullo que se comparte."

Amante de la naturaleza, Aída Ornelas se confiesa como una mujer romántica cuyos pasatiempos son el cine y (cuando las presiones son muchas) disfrutar un prado verde. Ahí se carga de energía. Ella es un ejemplo de tesón y esfuerzo. Por eso hoy es nuestra historia de éxito.



También se contó con bailes de danza árabe

Centro
Nacional de Diagnóstico
para las Enfermedades Emocionales
"Porque ser feliz, sí se puede"

¿Sabes si tus emociones te impiden ser feliz?

Te ofrecemos apoyo y orientación psicológica **gratuita**, así como las mejores opciones a tu problemática.

- Atención telefónica de lunes a viernes las 24 hrs. del día. Sábados y domingos de 8:00 a 20:00 hrs. llamando sin costo al 01800 911 6666, opción 9.
- Evaluación via internet (www.serfelizisepuede.com.mx), por medio de cuestionarios.
- Consulta personal en nuestras instalaciones en el D.F. (previa cita).



¡Búscanos, queremos ayudarte!

"Lo que te sobra para el que le falta"

¡Lo que te sobra a algunos
puede ser de vital
necesidad para otros!



¡Qué
esperas!,

ÚNETE PARA
AYUDAR

- ropa
- alimentos
- juguets
- art. de limpieza
- etc.

Eje 6 No. 26, Col. Independencia,
México, D.F.
(55) 5422 0114
SIMITEL: 01 800 911 66 66

www.porunpaismejor.com.mx/accionesocial
ayudemos@porunpaismejor.com.mx

Recomendaciones generales sobre Influenza humana



- Manténgase alejado de las personas que tengan infección respiratoria.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- No salude de beso ni de mano.
- No comparta alimentos, vasos o cubiertos.
- Ventile y permita la entrada de sol en casa, oficinas y en todo lugar cerrado.
- Mantenga limpias cubiertas de cocina y baño; manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos u objetos de uso común.
- No fume en lugares cerrados ni cerca de niños, ancianos o enfermos.
- Use cubrebocas.
- Coma frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña).
- Cúbrase con pañuelo desechable nariz y boca al toser o estornudar; de no tenerlo, estornude sobre el ángulo interno del codo.
- Deseche cubrebocas o pañuelos en una bolsa de plástico y ciérrela.
- En caso de presentar molestias, acuda al médico. No se automedique.

Si es diagnosticado con influenza, es imprescindible:

- Acatar la prescripción y seguir el tratamiento.
- Mantenerse en calma y en reposo.
- Estar aislado e invitar a personas con las que haya tenido contacto a ser sometidos a valoración médica.

Fundación Best, a su servicio.

Simitel: 01800 9116666



Garantizado el abasto

La Asociación Nacional de Tiendas de Autoservicio y Departamentales (ANTAD), aseguró que la cadena de suministro funciona normalmente y el abasto de productos esenciales está garantizado.



Solidaridad internacional

México agradeció a la comunidad internacional las muestras de solidaridad para hacer frente a la epidemia de influenza humana en territorio nacional. En especial, a Estados Unidos y Canadá.



¿Y "yoinc" por qué?

La Secretaría de Agricultura Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación, informó que el consumo de carne de cerdo se redujo entre 40 y 60 por ciento en diversos estados del país.



Influenza humana, un virus con historia

María del Carmen Villafaña Peralta *

Para comprender lo que pasa en el mundo con la influenza humana, es necesario, por principio de cuentas, dejar claro que no se trata de una enfermedad nueva.

La influenza humana ya fue descrita hace cientos de años y se conoce que puede ser causada por tres virus diferentes, denominados de grupo A, B y C; los dos últimos -tanto el B como el C- son causantes de casos leves de influenza humana cada invierno, que se conoce como influenza estacional.

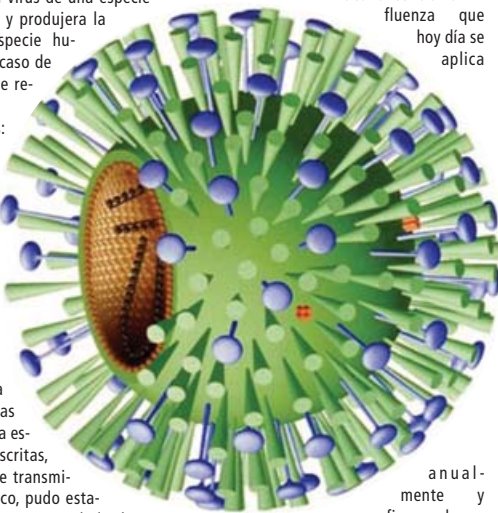
Los casos más severos son los causados por el virus del grupo A en los que, además del que afecta al hombre, están los virus que enferman a las aves (gripe aviar) y a los cerdos (influenza porcina) y hay más de 140 posibles combinaciones en función de dos proteínas: la neuraminidasa y la hemaglutinina; de ahí nace la nomenclatura de H1N1 o de H3N1, etc. Sin embargo, todos ellos ya han sido definidos e identificados; sólo se desconoce el hecho de que el virus de una especie animal contagiara y produjera la influenza a la especie humana; como es el caso de la pandemia que se registra ahora.

En pocas palabras: El hecho que se diera una mutación en alguna de las cadenas de la estructura viral, confirió la capacidad para ocasionar influenza en el humano.

Debe señalarse que como ya había conocimiento de las composiciones de la estructura viral descritas, sus mecanismos de transmisión y cuadro clínico, pudo establecerse cuáles son, por un lado, las medidas sanitarias a implementar para vencer una pandemia más seria de la que se presentó.



Hablamos de una pandemia, porque hay casos reportados por el mismo virus en diferentes países, en distintos continentes. Afortunadamente no hay cifras catastróficas como la epidemia de 1918 -la llamada gripe española- y que seguramente ocasionó tantas muertes por el desconocimiento del virus y la inexistencia de la vacuna contra la influenza que hoy día se aplica



anualmente y confiere alguna protección contra los virus no incluidos. Cabe aclarar que la vacuna aplicada entre septiembre y octubre del

2008, no protege contra el virus identificado hasta el momento (influenza humana H1N1), aun cuando se habla de que puede conferir cierta inmunidad.

Es probable que la vacuna específica se tenga pronto (se conoce la estructura viral y hay la biotecnología instalada para su desarrollo y producción); seguramente el virus será contemplado en la vacuna contra la influenza que se fabrique este año.

No debemos olvidar que en epidemias anteriores se han tenido reportes hasta de 50 mil muertes, porque no se sabía qué lo causaba y no se contaba con el tratamiento específico (antivirales).

Hoy, en cambio, sabemos que este virus es sensible al oseltamivir y sanamivir, que se fabrican en el mercado desde hace años y se usan en el tratamiento contra éste u otros virus, ya que tampoco es la primera vez que en la literatura hay reportes sobre la transmisión de un virus H1N1 a un humano.

Sí, hay casos documentados de influenza ocasionados por este virus (anteriores a la pandemia), sólo que a diferencia del virus H1N1, la persona se enfermaba y no había sido capaz de infectar a otros humanos.

Ante una pandemia como la que atravesamos, deben extremarse las medidas de pre-

caución. Debe ser permanente el lavado de manos; el desecho de elementos con material infectante -pañuelos desechables y cubrebocas-; no besar a un enfermo ni saludar de mano; la forma de cubrirnos al estornudar o toser; no compartir cubiertos y comida de una persona a otra; lavar los trastes perfectamente antes de ser usados; asear con cloro o soluciones cloradas los espacios y objetos que puedan contaminarse. Ahora, sólo esperemos que estas medidas sean permanentes.

(*) Doctora egresada de la Facultad de Medicina. Universidad Nacional Autónoma de México. Cédula profesional: 732283

(+) Vicepresidenta de Salud del Grupo Por Un País Mejor



María del Carmen Villafaña, vicepresidenta de salud del Grupo Por Un País Mejor, reconoció que la influenza humana fue descrita desde hace cientos de años

Foto: Miguel Ángel Sánchez



Ante una pandemia, como la que atravesamos, deben extremarse las medidas de higiene



Influenza en línea

La UNAM puso en marcha el portal en línea sobre influenza para mantener informada a la población en general sobre este tema. La dirección electrónica es www.influenza.unam.mx



Información en 15 dialectos

El Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (Inali) trajo a 15 dialectos las recomendaciones para prevenir el contagio de influenza humana emitidas por la Secretaría de Salud.



A todos y sin costo

El IMSS y el ISSSTE deben atender las urgencias derivadas de la alerta epidemiológica, aún cuando no sean derechohabientes y resaltar que éstas serán sin costo alguno.



Expedientes del poder



••• Carlos Ramírez

Ensayo sobre... la sociedad

En su novela Ensayo sobre la ceguera, el escritor portugués José Saramago cuenta la historia de una epidemia ocurrida en un país imaginario: repentinamente y sin indicios de salud, la gente comenzó a quedarse ciega. Y en una novela posterior, Intermittencias de la muerte, en el mismo país ocurre otra epidemia: la gente dejó de morir. A partir de ambos extremos, el escritor realiza una anatomía psicológica, moral y política de las enfermedades desconocidas.

La pandemia de influenza humana estalló en México por razones hasta ahora no explicadas científicamente. Pero el sólo hecho de que la variedad de una gripe desconocida causara muertes, provocó un desajuste de la convivencia cotidiana: en México se habló de complot o de inventos, hasta que Manuel Camacho, operador del primer círculo de López Obrador, contó los efectos de una influenza que lo llevó a pensar en la muerte.

Las enfermedades llevan a rupturas en la vida cotidiana. México ha padecido una peste y varias epidemias, las de la gripe aviar y algunas de cólera. Pero la de influenza humana estalló en un momento de desconcierto de la sociedad: el pánico como reacción humana ante lo desconocido. Y aún después de conocida la peligrosidad de la influenza humana, buena parte de los mexicanos prefirió el chiste a la comprensión de la peligrosidad del momento: se fueron de vacaciones en el puente a disfrutar de aglomeraciones marítimas con la sola protección de un cubrebocas limitado.

Si los científicos están obligados a explicar razones y sinrazones científicas de la influenza humana, los analistas están desafiados para explicar los comportamientos de la sociedad en situaciones de crisis de salud pública. Ya ocurrió con el sida y son de sobra conocidas las polémicas para obligar a los mexicanos a usar el condón en las relaciones sexuales. Las epidemias de cólera son recurrentes en una situación de crisis y de abandono de las condiciones mínimas de salud, sobre todo si se asume como una enfermedad de la pobreza; ha costado trabajo hacerle entender a los ciudadanos la urgencia de hervir el agua o atender la necesidad mínima de limpieza en los alimentos.

El riesgo ha formado parte de las formas de vida. Es parte del desafío de los mexicanos a la muerte la escribió López Velarde en su México, creo en ti: "... porque el águila brava de tu escudo / se divierte jugando a los "volados" / con la vida y, a veces con la muerte".

La pandemia de influenza debe replantear la política de salud pública para regresarla al bienestar social, pero también debe llevar a los ciudadanos a una educación para la salud.

cramirez@indicadorpolitico.com.mx

Influenza, ¿amenaza o ignorancia?

Viene de la página 1

Miguel Ángel Sánchez y Víctor Araujo

La alarma se inició el pasado 18 de marzo, cuando el gobierno mexicano alertó sobre la existencia de este mal, el virus A H1N1, cuya estructura contiene una cepa aviar, dos porcínas y una humana, capaces de llevar a los infectados a la muerte si no se atienden a tiempo.

Aunque se presume —y sólo eso— que el brote comenzó en la comunidad La Gloria, del municipio de Perote, Veracruz, existen versiones que ubican su génesis en el Distrito Federal, Oaxaca e incluso California, en Estados Unidos.

Lo cierto es que esta enfermedad comenzó a propagarse y terminó por paralizar muchas de las actividades de México y alertar a diferentes partes del mundo, tras darse a conocer el peligro de un posible contagio.

Para evitar la multiplicación de los casos, el 24 de abril Felipe Calderón determinó la suspensión de clases en todos los niveles, así como la implantación de medidas sanitarias y transmisión de información referente a los síntomas del virus A H1N1.

Prácticamente el país se detuvo al suspenderse reuniones masivas; servicios en restaurantes, cines, teatros e, incluso, la actividad laboral; algo inédito en México, que conllevará un daño en el plano económico.

Afectaciones económicas

Desatada la psicosis ante lo incierto de la pandemia de influenza, pasó de noche que la economía se desplomó 10.8 por ciento en febrero pasado, algo inédito en el país desde 1993 en que se inició el registro.

Aunque en los noticieros la influenza humana acapara los principales espacios, se deja de percibir que la economía mexicana puede presentar este año una caída negativa hasta de 7 por ciento.

Dicho rápidamente: el retroceso financiero ocasionará el cese de 900 mil empleos, que sumados a las pérdidas de 80 u 85 por ciento de los comerciantes —tanto mercantiles y turísticos que se vieron obligados a cerrar por la contingencia—, se traducirá en un desplome del Producto Interno Bruto no obstante los incentivos fiscales anunciados por el gobierno federal.



México 1,112 casos humanos confirmados mediante pruebas de laboratorio, 42 de ellos mortales (cifras de la Secretaría de Salud Federal), y los Estados Unidos de América otros 403, 2 de ellos mortales. También se habían notificado casos confirmados mediante pruebas de laboratorio, ninguno de ellos mortal, en los países siguientes: Alemania (9), Austria (1), Canadá (165), Región Administrativa Especial de Hong Kong (China) (1), Colombia (1), Costa Rica (1), Dinamarca (1), El Salvador (2), España (57), Francia (4), Guatemala (1), Irlanda (1), Israel (4), Italia (5), Nueva Zelanda (6), Países Bajos (1), Portugal (1), República de Corea (2), Reino Unido (27) y Suiza (1).

Cifras notificadas por la Organización Mundial de la Salud hasta el cierre de esta edición

Objeto de discriminación

Conforme se dio a conocer la presencia del virus A H1N1 en nuestro país, ser mexicano se convirtió en el peor "de los males"; sobre todo para aquellos que por cuestiones de trabajo o de esparcimiento, decidieron viajar a otros países, en donde fueron objeto de actos discriminatorios.

Ya no hablamos de los capitalinos (en el DF se reportó el mayor número de casos) que fueron lapidados al entrar a lugares como Acapulco. No. Hablamos de gobiernos "amigos" como el chino que puso en "cuarentena obligada" a 70 cu-

dadanos mexicanos, mientras que los gobiernos de Ecuador, Perú, Argentina y hasta Cuba impidieron el ingreso de mexicanos o, bien, suspendieron vuelos de y hacia México.

Mientras en Japón se impusieron restricciones a la importación de productos mexicanos, algunos medios electrónicos franceses bautizaron el brote como "influenza mexicana" y, no faltaba más, Estados Unidos "aprovechó" para desatar una nueva campaña xenófoba contra los migrantes: "aléjese de los mexicanos".

¿Cuáles son los síntomas?

- Fiebre (generalmente más de 39°C)
- Falta de apetito

- Dolor de cabeza
- Dolor muscular intenso
- Cansancio intenso
- Tos seca
- Ardor o dolor de garganta o ambas

- Congestión nasal
- En los niños se puede presentar náusea, vómito y diarrea más frecuentemente que en los adultos

No, a la piratería

El Senado de la República aprobó reformas para perseguir de oficio el delito de venta de objetos que ostenten falsificaciones de marcas protegidas por la ley.



Sin impunidad

"La Constitución y las leyes contienen normas de observancia obligatoria para las autoridades tanto civiles como castrenses, por lo que ningún servidor público goza de impunidad".



Ventanas claras

La versión Windows 7 llegó a los usuarios como un anticipo de lo que será el nuevo sistema operativo de Microsoft y con lo que se disipará el mal sabor de boca de Vista.



De fiesta en la Basílica

Conferencias, conciertos, veladas poéticas y el estreno de "El himno jubiloso de los 300 años de la Antigua Basílica de Guadalupe", son parte del festejo por los 3 siglos del recinto religioso.



En pocas palabras



• • • Manuel Castilla Ramírez

Obama, ¿nos ama?

La reciente visita del presidente de los Estados Unidos de Norteamérica, Barack Obama, generó encontradas opiniones entre articulistas, columnistas y comentaristas de los medios de comunicación.

Unos vieron el encuentro de los presidentes Calderón y Obama, del color del mandatario norteamericano; otros, menos negativo e incluso con gran optimismo por los pronunciamientos favorables del distinguido visitante, que a futuro serán de gran beneficio en las relaciones con el vecino con quien compartimos miles de kilómetros de frontera.

El columnista se inscribe entre los optimistas por varios motivos: El presidente Obama, en su discurso que pronunció el 18 de abril en la residencia oficial de Los Pinos, enfatizó: "Nuestra relación y amistad son fuertes, pero podemos hacerlos aun más fuertes. En este momento de recesión global y de crecimiento del desempleo, tenemos que trabajar juntos para restablecer el crecimiento económico", y afirmó que es importante que, "como nunca", trabajemos juntos, no sólo en la economía, sino en todos los aspectos positivos.

El presidente estadounidense se mostró optimista cuando dijo que Estados Unidos y México superarán juntos los grandes desafíos que enfrentan ambos países en los momentos difíciles de carácter mundial.

Cuando el presidente Felipe Calderón le propuso una nueva era en la relación bilateral, el presidente Obama respondió: "Podemos y debemos ser vecinos socios y aliados porque nos vincula el pasado por lazos históricos y porque compartimos desafíos y nos une una visión de futuro de región norteamericana más próspera, más competitiva e integral".

El presidente Obama, en otro de sus pronunciamientos, hizo público reconocimiento al presidente Calderón, por combatir con todo valor al narcotráfico y asentó que su país hace lo suyo con la Iniciativa Mérida, pero también combatiendo el tráfico ilegal de armas y el trasiego ilícito de capital.

atochaman@hotmail.com

una distancia entre comensales y asistentes a cines o teatros de por lo menos dos metros.

Pandemias en el mundo

La OMS indica que para que pueda aparecer una pandemia, se necesita:

- Que aparezca un virus nuevo, que no haya circulado previamente y por lo tanto, no exista población inmune a él.
- Que el virus sea capaz de producir casos graves de enfermedad.
- Que el virus tenga la capacidad de transmitirse de persona a persona de forma eficaz.

En nuestro planeta ha habido un número de importantes pandemias a lo largo de la historia; todas ellas generalmente zoonosis (enfermedad que puede transmitirse de animales vertebrados a personas) que han llegado con la domesticación de animales, tales como la viruela, difteria, gripe y tuberculosis. Algunas de ellas son:

- La peste negra, comenzó en el siglo XIV. Ochocientos años tras el último brote, la peste bubónica volvía a Europa. Comenzando en Asia, la enfermedad alcanzó el Mediterráneo y Europa occidental en 1348 (posiblemente por mercaderes italianos que huían de la guerra en Crimea), y mató a 20 millones de europeos en seis años, una cuarta parte de la población total y hasta la mitad en las zonas urbanas más afectadas.



Cubrebocas de todos los tipos

mató a 25 millones de personas en el curso de seis meses; algunos estiman poner el total de los muertos por todo el mundo en más del doble de ese número. Unos 17 millones se estima que murieron en la India, 500 mil en Estados Unidos y 200 mil en Inglaterra. Se desvaneció en 18 meses y la cepa concreta nunca fue determinada.

• VIH. Es la enfermedad que consiste en la incapacidad del sistema inmunitario para hacer frente a las infecciones y otros procesos patológicos, es considerada pandemia debido a su rápida propagación, sus víctimas van de los 20 y 25 millones, sobre todo en África.

• La «influenza humana». Comenzó en marzo de 2009 en México y se ha expandido por varios países del mundo; la enfermedad puede afectar gravemente la economía mundial.

Regreso a la "normalidad"

Al cierre de esta edición, hay más de 3,000 casos sospechosos de influenza en México y el mundo, de los cuales 1,112 han sido confirmados.

En México este mal ha causado 42 muertes confirmadas, principalmente en la Ciudad de México, Estado de México y San Luis Potosí además de notificarse en 23 estados del país.

La Secretaría de Salud anunció un descenso en la enfermedad, cuya cepa no fue tan mortífera como se anunció, pero a la cual, dice, debe tenerse respeto pues podría continuar diseminándose y regresar con más brío.

Tras el regreso a clases y la apertura de comercios, el secretario de Salud, José Ángel Córdova Villalobos, detalló que entre las medidas de prevención se pide a la población no abandonar el cubrebocas, lavarse las manos frecuentemente y evitar el contacto corporal; mientras para los negocios las reglas serán no ocupar todas las mesas y que haya



Familias enteras para prevenir contagios usaron cubrebocas



¿Se siente mal al preguntar por un GENÉRICO?

...si no pregunte se va a sentir mal



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

HASTA
75%
DE A

**En
summa**

Bajan vuelos

El sector aéreo del país registró una caída de hasta 35% en reservaciones ante el temor de los turistas tras decretarse la alerta epidemiológica en México.



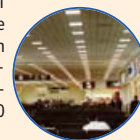
Hispanos on line

La población hispana que usa el internet es del 11% del total del mercado estadounidense, según un estudio de comScore publicado en The New York Times.



Sin ventas

En los últimos meses en el Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México se han cerrado 74 locales comerciales debido a las altas rentas que oscilan entre los 70 mil y los 300 mil pesos.



unta,
peor!



Más empleo

El Fondo Nacional de Apoyos para las Empresas Sociales espera generar 42 mil autoempleos, con cerca de mil millones de pesos, para financiar 4 mil proyectos de microempresas.



Feliz Mamá...
Feliz toda la familia

10% adicional a nuestros
DE DESCUENTO* ya bajísimos precios

Perfil Prenatal

(Glucosa, Urea, Creatinina, Biometría Hemática, Examen general de orina, Grupo y Rh, VDRL)

\$ 264.00

- 10%

Check Up Femenino

(Biometría Hemática, Coproparasitoscópico de (1), Examen general de orina, Exudado vaginal, Papanicolaou, Triglicéridos, Urea, Creatinina, Ácido úrico, VDRL, VIH, y Electrocardiograma en reposo)

\$ 755.00

- 10%

- Papanicolaou — **\$ 125.00** - 10%
- Mastografía — **\$ 295.00** - 10%
- USG de ambas mamas — **\$ 150.00** - 10%
- USG obstétrico — **\$ 150.00** - 10%



**Análisis Clínicos
del Dr. Simi**

® "Lo mismo pero más barato"™



VIGENCIA DEL 1 AL 31 DE MAYO DE 2009

*Válido sólo en estos estudios.

*Se aplican restricciones por zona geográfica

Simitel: 01800 911 6666
www.ssdrsimi.com.mx



Salud y Sociedad



• • • Miguel Ángel Ferrer

Irrepetible

Desde hacía varios años, los expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), así como otros sanitaristas alrededor del orbe esperaban la aparición de una pandemia de gripe. Pero pensaban que se trataría de una gripe aviar. Y decían que tal flagelo habría de producir al menos un millón de defunciones.

El pronóstico de tales expertos se ha cumplido sólo en una de sus tres partes. Ciertamente llegó la pandemia, pero ni fue de gripe aviar ni existe la remota posibilidad de que la plaga produzca el supuesto millón de muertes que sólo caben en mentes calenturientas, aunque sean las de los sabios apocalípticos.

Porque independientemente de las características específicas de la actual pandemia de gripe, es absolutamente imposible una mortandad que alcance cifras significativas. Ni por esta patología ni por ninguna otra. Hoy, como lo prueba la experiencia inmediata, el estado de la ciencia garantiza el rápido y eficaz control de cualquier epidemia, ya sea viral o bacteriana.

Tras la emergencia mundial y el pánico subsiguiente, los hechos van demostrando día con día la enorme e indiscutible eficacia de la ciencia para evitar una elevada mortalidad. En el presente caso, las defunciones no han alcanzado siquiera la centena en todo el mundo.

Vacunas, antibióticos, antivirales y otros portentosos avances y conocimientos científicos garantizan, como lo han demostrado ahora mismo y contra pánicos irracionales, el control de la pandemia y la reducción, casi hasta cifras nulas, de la mortalidad.

Las grandes mortandades son cosa de otras épocas. De cuando no se tenían los gigantescos conocimientos de hoy acerca del origen y la forma de propagación de las enfermedades infecciosas. De cuando las epidemias se enfrentaban a ciegas y sólo con rezos e imploraciones. De cuando los virus eran invisibles. De cuando la pavorosa falta de higiene era el caldo de cultivo de esos mortíferos eventos, hoy irrepetibles.

www.miguelangelferrer-mentor.com.mx

¿Cuesta trabajo decir "no"?

¿Te cuesta trabajo decir "no"? ¿estás cargado de trabajo debido a que tus compañeros te relegan el suyo y tú no puedes decir "no"? ¿te descubres haciendo actividades que no deseas por el temor a decir "no"?

Aunque socialmente el decir "no", es visto como egoísmo, grosería, falta de disposición e incluso maldad, "que malo eres por no ayudarme, prestarme o hacer lo que te pido", en realidad, la palabra sirve para marcar límites y es fundamental para aprender a ser asertivo.

¿Qué es la asertividad?, es la habilidad para poder expresar los deseos, sentimientos y pensamientos de manera abierta, directa y amable, sin agredir a los demás y por supuesto sin permitir agresiones.

Pero nos han enseñado a decir "sí" a todo para ser aceptados; esta pasividad lleva a las personas a sentirse desorientados, sin rumbo, a sentir que no tienen control sobre su vida y que los demás son los que deciden, frustrándose constantemente y viviendo incluso situaciones de abuso.

También hay personas que sólo están a la defensiva y sólo quieren imponer su

punto de vista; esta agresividad lleva a entablar luchas de poder, para no tener la sensación de ser tonto o sumiso, cayendo en el extremo de la violencia constante y el deseo de querer pasar por encima de los demás. Cualquier extremo es perjudicial para la persona y su estado emocional.

El ser asertivo es estar en medio, pero tampoco estático, es necesario defenderse cuando se requiere o ceder en algunas ocasiones para mantener una relación equitativa; la diferencia sería sentir que se tiene la capacidad de poder decir "no", sin sentirse culpables y sin agredir.

¿Quieres saber si eres asertivo?, te pido contestes el siguiente cuestionario con un "sí" o "no".

- 1.- ¿Sientes que si no aceptas ayudar a los demás en todo lo que te piden, te van a dejar de apreciar?
- 2.- ¿Cuando decides no ayudar o hacer algo que te piden das muchas excusas para no decir "No quiero"?
- 3.- ¿Piensas que es necesario ser agresivo para que no abusen de ti?
- 4.- ¿Cuando te piden ayuda piensas que es tu deber hacerlo aun en contra de tu propio beneficio?



Quando se requiera es necesario defenderse y decir "no"

5.- ¿Cuando estás molesto por algo que te hicieron, prefieres quedarte callado en lugar de hablar de ello? Si diste respuesta afirmativa a más de dos es necesario aprender a ser asertivo; en el Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales; queremos ayudarte, llámanos al 01800 911 6666 opción 9

Con información de Gabriela Jiménez V.

¿Qué es el algodoncillo?

La candidiasis oral, también conocida como algodoncillo, ocurre cuando un hongo llamado "cándida albicans" afecta la boca, encías o lengua.

Normalmente, algunos tipos de hongos viven dentro de la boca y no dañan el cuerpo. En un sistema inmunológico sano, hay un equilibrio entre hongos y otros organismos. El sistema inmunológico es la parte de su cuerpo que combate las infecciones. Cuando este balance sano cambia, los hongos pueden crecer fuera de control y causar una candidiasis oral.

Factores de riesgo o predisponentes

- Los bebés recién nacidos pueden contraer el algodoncillo si la madre tuvo candidiasis vaginal durante el parto.
- Dieta alta en carbohidratos o baja en vitaminas y minerales.
- Resequedad de boca, disminución en la saliva, fumar, o tener dientes postizos.
- Presentar VIH o sida, leucemia o diabetes.
- Medicamentos como antibióticos, esteroides, quimioterapia o anti-rechazo.
- Radioterapia en la cabeza y el cuello.

Signos y síntomas

El signo más común de la candidiasis oral son los parches blanco-amarillentos en la boca que parece leche cortada. Puede haber enrojecimiento o sangrado bajo ellos si se retiran.

También puede presentar:

- El área bajo sus dentaduras puede estar hinchada.
- Lengua color rojo brillante que se siente que quema. Puede presentar problemas con el gusto.
- Llagas en boca. Dificultad para comer o beber.

Complicaciones

Puede agravarse si se deja sin tratamiento y presentar problemas de nutrición o deshidratación si no es capaz de comer ni beber. La infección se puede esparcir a otras partes del cuerpo, como esófago, estómago, corazón o cerebro. Aún con tratamiento exitoso, la infección puede regresar. El tratamiento para la candidiasis oral puede también tener efectos secundarios desagradables. Usted puede tener náusea, vómito o diarrea.



Medicina preventiva y recomendaciones generales

El buen cuidado de la boca incluye lavarse los dientes, las encías, la lengua y sus dentaduras tres veces al día. A veces, se puede necesitar reemplazar las dentaduras. Con tratamiento, como los medicamentos, la candidiasis oral es curable y se pueden prevenir problemas más graves. Dentro de este tratamiento se incluye el uso de medicamento antimicótico y un buen cuidado de la boca. Los medicamentos antimicóticos matan el hongo que causa la candidiasis oral. Este medicamento puede ser aplicado en gárgaras, tomado o aplicado por la vena como una inyección. Las dentaduras postizas se deben quitar al enjuagar la boca con el medicamento antimicótico.

Con información de Blanca Gudiño Villagómez, médico supervisor de Fundación Best

Fundación BEST
UNIDOS PARA AYUDAR

Solicita:
MÉDICOS GENERALES
Para trabajar en consultorio

Requisitos:

- Escolaridad: Médico General
- Titulado
- Cédula • Ambos sexos
- Vocación de servicio
- Con experiencia mínima de un año
- Disponibilidad de horario
- Calidez humana

Zona de trabajo:

- Nuevo León, Chihuahua, Coahuila, Tamaulipas, Baja California, Sonora, Sinaloa, Morelos, Puebla, Chiapas, Oaxaca, Veracruz, Guerrero, Tabasco, Quintana Roo, Yucatán y Campeche.

Interesados favor de comunicarse a los tels.: 018005083580 ext.: 4631 (0155) 5422 4620 ext.: 4607; o enviar curriculum al correo: avazquez@fundacionbest.org.mx jmartinez@fundacionbest.org.mx



Vía Pública



• • • Fausto Fernández Ponte

H1N1: oportunismo e historia

"La campaña contra el H1N1 es una estrategia tipo "think tank", que sólo se usa cuando quieren tener al pueblo en un sopor hipnótico". Ivonne Marín.

La cara leyente Marín, citada en el epígrafe de esta entrega, reflejará bien, a nuestro ver, el sentir y el perspicaz parecer de no pocos mexicanos y de otras mujeres y hombres en países acerca del brote atípico del virus de influenza humana, conocido mejor como H1N1.

La cara leyente Yeidckol Polensky, senadora de la república por el Partido de la Revolución Democrática, afirma: "Existe temor (de) que el gobierno esté manipulando la magnitud real del brote epidémico con fines electorales y para desviar la atención pública de la crisis económica y de la intención de militarizar al país".

Ciertos leyentes, empero, como Régulo León-Arteta, tienen otro parecer: "Hoy pudieran haberse salvado muchas vidas si desde antes de la revista que realizó (Barack) Obama a su gabinete mexicano se hubiese dado la voz de alarma, ¡ya!".

El caro leyente Andrés Ruiz Furlong, en su turno, escribe: "Aún comprobada, la "epidemia", el actual desgobierno no puede eludir su responsabilidad".

Comenta que tanto el secretario de despacho de Salud del Presidente de Facto Felipe Calderón como el gobernador Enrique Peña Nieto "son muy ojeros para ser palomas". Y Amalia Velázquez de León, restauradora de arte en el Instituto Nacional de Antropología e Historia, en sobrio comentario acerca del tema solicita ser incluida en la lista de destinatarios estratégicos o de cortesía de los textos de la autoría de éste escribidor, como el que se publica en

Siminforma.

Pero, ¿qué hay realmente detrás del telón de fondo y los móviles veros de los operadores de la tramoya? ¿Por qué éste juego al parecer frenético y sospechoso de manipulación oportunista de los personeros panistas del poder político del Estado cuya consecuencia es el desarrollo de una psicosis colectiva y una histeria social aguda? Para empezar, ausente —diríase también que minimizado, si no es que deliberadamente omitido— es el discernimiento objetivo (por lo que toca a los personeros panistas del poder político del Estado) del fenómeno del desarrollo epidémico atípico del virus H1N1, seguido de una reacción exacerbada diseñada con fines de control social. Esas interrogantes carecen de respuestas objetivas, pero su subjetivismo tiene raigones hondos en la psique colectiva de amplios estratos de la sociedad mexicana, a partir de un hecho que sí ofrece el atributo de la objetividad: la carencia de credibilidad del poder político, en general, del Estado y en particular el ejercido por los panistas.

ffponte@gmail.com

Editorial

El rescoldo de la pandemia

Frente a la adversidad, solidaridad

En los inventarios de la sociedad mexicana hay conductas individuales y colectivas que alientan y gratifican, pues se inscriben en los recursos vitales de la responsabilidad y solidaridad. Hablar de solidaridad es referirse a algo trascendente y dinámico, inquietante y lleno de energía, pues convoca a no ser simple observador del acontecer humano, sino protagonista en una sociedad donde todos somos responsables de todos. Si algo tiene de "rescatable" el brote de influenza humana que nos preocupa y ocupa, es que frente a la embestida de la adversidad responde una vez más, con esa virtud tan propia del pueblo mexicano. Más allá del "sospechoso"; de las afirmaciones necias, y hasta las infaltables teorías de la conspiración —independientemente de las excepciones que confirman la regla—, puede afirmarse que tanto gobernantes como gobernados actuamos conforme a esta correcta jerarquía de valores demostrando, además, que el sentido común no es ajeno

a nuestra comunidad política. En medio de todo esto, es pertinente reconocer el mérito de no pocos empresarios que en aras de la salud pública (que no es ajena a la de ellos y de sus familias) se vieron en la necesidad de cerrar y asumir pérdidas económicas de distintos montos y tamaños. Algo semejante puede y debe decirse de los muchos empleados y trabajadores que van al día y que su situación se ha agravado en virtud de su temporal falta de ingreso. Reconocimiento sin regateos, merecen asimismo, los pueblos y gobiernos que han dado a la emergencia su justa dimensión y que, sin caer en infundadas exageraciones, mantuvieron sus fronteras abiertas para nuestra nación y nuestros connacionales. Vaya también un reclamo para aquellos que no lo hicieron y que olvidan que mañana pueden sufrir lo que nosotros hoy padecemos. Queda claro que en este mundo sí es posible la globalización de la solidaridad, que convoca a dar sin arrogancia y a recibir sin humillación. Frente a la prueba del ácido, en medio de la adversidad, conviene en-

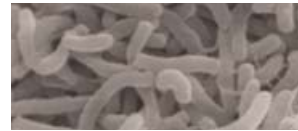
tender que a pesar de los avances científicos y tecnológicos, la familia humana no deja de ser vulnerable y que su posibilidad de sobrevivencia depende de la hermandad.



Espacio a la historia

Peligro supremo, el "cólera morbus" de 1830

Manuel Magaña Contreras



A partir de 1830, el "cólera morbus", epidemia mortal, llegó a la capital mexicana y recorrió diversos puntos de la república. Sembraba la muerte, el dolor, la impotencia y multiplicaba los auxilios a Dios Todopoderoso para que se apiadara de la humanidad, en aquella época en que se carecía de antibióticos y otros adelantos de la medicina moderna.

La Ciudad de México jamás tuvo y jamás ha tenido otra prueba tan difícil para todas las clases sociales.

D. Guillermo Prieto nos dejó en su obra "Memorias de mis Tiempos", testimonios valiosos de esos momentos en que los Jinetes del Apocalipsis sembraron la muerte entre los habitantes de la ciudad:

"Los panteones de Santiago Tlatelolco, San Lázaro, el Caballero y otros, rebosaban en cadáveres: de los accesos de terror, de los alaridos de duelo se pasaba en aquellos lugares a las alegrías locas y a las escenas de escandalosa orgía, interrumpida por cantos lúgubres y por ceremonias religiosas.

"En el interior de las casas todo era fumigaciones, riegos de vinagre y cloruro, calabazas con vinagre detrás de las puertas, la cazuela solitaria del arroz y la parrilla en el brasero, y frente a los santos, velas encendidas".

Todo este drama sufría el pueblo, en medio de los vaivenes de la política y las luchas armadas de unos cuantos en pos del poder. Otro valioso testimonio de D. Guillermo Prieto es el siguiente: "Las calles silenciosas y desiertas en que resonaban a distancia los pasos precipitados de alguno que corría en pos de auxilio; las banderolas amarillas, negras y blancas que servían de aviso de la enfermedad

de médicos, sacerdotes y casas de caridad; las boticas apretadas de gente; los templos con las puertas abiertas de par en par con mil luces en los altares, la gente arrodillada con los brazos en cruz y derramando lágrimas. A gran distancia, el chirrido lúgubre de carros que atravesaban llenos de cadáveres... todo eso se reproduce hoy en mi memoria con colores vivísimos y me hace estremecer".

En Iztapalapa, el "cólera morbus" fue tan implacable que, ante el temor de que la población fuera extinguida totalmente por esa epidemia, los lugareños sobrevivientes hicieron la promesa de realizar cada Viernes Santo, la escenificación de la Vida y Muerte de Nuestro Señor Jesucristo. Los hechos demuestran que El Altísimo los escuchó y, desde entonces, la pasión y muerte del Redentor es objeto de respetuosa escenificación, presenciada por más de dos millones de personas. Todas las medidas que se tomen ahora que el apocalíptico jinete de la enfermedad parece ser que vuelve a cabalgar, son buenas y dignas de total apoyo.

mmc.informacion@yahoo.com.mx

Cartón de Aviña



Simicarrera 10K
24 de mayo Puebla
 PREMIO: \$ 10,000
 GANADOR ABSOLUTO (varonil y femenino)
 ¡¡INSCRÍBETE!!
 • Sucursales de Farmacias Similares
 • www.emociondeportiva.com.mx
 • Tiendas Marti
 • Pro Shop dentro de Sport City Puebla
 MAYORES INFORMES
 www.farmaciasdesimilares.com.mx SIMITEL 01 800 911 66 66

Evalúan candidatura olímpica en Madrid

Una comisión integrada por 15 miembros del Comité Olímpico Internacional evalúa el proyecto de la candidatura a organizar los Juegos Olímpicos del año 2016 en Madrid, España.

El alcalde de Madrid, Alberto Ruiz Gallardón, recibió a la comisión en el aeropuerto de Barajas aseguró que mostrará



“la realidad de la ciudad, que es dinámica, pujante, viva y con el 77 por ciento de sus instalaciones preparadas”.

La comisión es encabezada por la atleta marroquí Nawal el Moutawakel e integrada por 15 personas más, entre ellos miembros del COI, representantes de atletas, federaciones internacionales y expertos en temas como ambiente, transportes y finanzas.

Las actividades de la comisión iniciarán con un acto en el que intervendrán el jefe de gobierno español José Luis Rodríguez Zapatero, la presidenta regional Esperanza Aguirre y el alcalde Ruiz Gallardón.

En este acto estarán el presidente de honor del COI, Juan Antonio Samaranch; la Infanta Pilar de Borbón; el presidente del Comité Olímpico Español (COE), Alejandro Blanco; el presidente del Comité Paralímpico Español (CPE), Miguel Carballada; y el secretario de Estado de Deporte, Jaime Lissavetzky.

Tras ese acto comenzarán las ponencias que serán las que integran los capítulos del proyecto olímpico: “Visión, legado y comunicación”; “Deportes y sedes”; “Villa Olímpica”; “Alojamiento”; “Transporte”; “Medio Ambiente y Meteorología”.

Los integrantes de la comisión visitarán las instalaciones asignadas, y posteriormente se reanudarán las ponencias con los temas: “Juegos Paraolímpicos”, “Estructura y clima político y económico”, “Aspectos jurídicos”, “Aduana e inmigración”, “Finanzas”, y “Marketing”.

Posteriormente se realizarán ponencias de “Seguridad”, “Medios de comunicación”, “Servicios médicos y control de dopaje” y “Tecnología”.

La fe de Pacquiao en Dios, su “secreto”

Fernando Gutiérrez

¿Vieron la pelea de boxeo entre el filipino Manny Pacquiao y el inglés Ricky Hatton? ¿Fue fulminante!

El asiático despachó al europeo en tan sólo dos episodios. Lo tumbó con un izquierdazo y lo dejó conmocionado en la lona. Por suerte, no hubo complicaciones de salud para Hatton, quien duró más de un minuto con la luz apagada.

La exhibición de Pacquiao fue admirable en lo que al arte del boxeo se refiere. Un tipo menudo, pero duro, nervudo, correoso, con rapidez vertiginosa en los puños y un corazón que no le cabe en el pecho.

Pero, ¿cuál es realmente el “secreto” de este sorprendente guerrero que ha terminado en fila con cuatro mexicanos y ha sido campeón mundial en cinco divisiones diferentes?

Se dice fácil y rápido, pero esa hazaña no tiene parangón.

Pacquiao no lo oculta. Lo pregona cada vez que viene al caso. Por ejemplo, antes de entrar a la pelea con Hatton, un periodista le preguntó:

-¿Tiene miedo, Pacquiao?

-No. Nunca he sentido miedo porque yo creo en Dios, respondió el esbelto peleador.

La vida de Pacquiao ha sido como para filmar una película de motivación, pues es el caso de alguien que lucha duramente desde niño contra todas las adversidades hasta lograr el éxito.

El propio boxeador ha contado que desde que era chamaco su vida fue muy difícil, rodeada de pobreza, con un padre muy severo y agresivo.

Recuerda, por ejemplo, que cuando tenía 12 años salió de su casa a buscar a su perrito, perdido en las calles de Filipinas.

El pequeño tardó 24 horas en encontrarlo, pero al volver feliz a casa, su padre lo reprendió duramente. Además de darle una paliza, el hombre mató el pobre perrito y se lo comió.

La irracional lección molestó tanto a Pacquiao que decidió fugarse de casa y, desde entonces, se enfrentó solo al mundo.

El destino lo llevó a buscar trabajo en un gimnasio de boxeo. Allí lo admitieron como mozo para lavar el lugar y tener aseados los baños.

Durante un buen tiempo Pacquiao aceptó la dura prueba y al mismo tiempo se dedicó a observar el trabajo de los boxeadores.

Pronto aprendió el arte de las bofetadas y se convirtió en lo que siempre había querido ser: un peleador profesional.

“Pero, en el fondo de todo, siempre tuve a Dios en mi mente y mi corazón. Ese es mi gran secreto. Le agradezco que me ayude y también que ahora yo pueda ayudar a muchos filipinos en la pobreza”, dice. Sin duda, una bella lección de vida la de este seguidor de Cristo.

teacherfgp@yahoo.com.mx



Un estafador al que se aplaude

BIV

Aplaudir a los robadores, estafadores o ladrones, es algo que sólo sucede en el beisbol.

Entre esos está Carlos Alberto la “Chispa” Gastélum, quien enfundado en su uniforme número 5 de los Tigres de Quintana Roo, el pasado 22 de Abril se metió al libro de los records en el arte del robo de base.

Los felinos jugaban la octava entrada contra los Pericos de Puebla, cuando la “Chispa” Gastélum obsequió su gran espectáculo

Con un out en la pizarra, recibió base por bolas por parte de Víctor Jácome; inmediatamente después se robó la segunda; luego hilvanó el hurto de la tercera y, finalmente, ¡la estafa del home!

Los anteriores jugadores de Liga Mexicana que lograron el robo de tres bases en una entrada, son:

Alfonso “Houston” Jiménez, los Ángeles de Puebla, 22 de mayo de 1978. En la quinta entrada contra los cafeteros de Córdoba.



Rodney Scott, Ángeles Negros de Puebla, 23 de mayo de 1985 en la quinta entrada contra Tigres de México.

Coincidencia aparte que conviene advertir, es que en los casos del triple robo en la misma entrada, está involucrado el equipo poblano con diferentes nombres, pero siempre el aguerrido representante de la Angelópolis.

Y como lo apunté antes, el robo de base es todo un arte, pues la velocidad no es el único requisito para salir airoso, sino que hay que sumar la astucia, el arranque en el momento exacto, la valentía y la entrega a la afición y a la camiseta que se defiende.

Todo eso tiene Carlos Alberto la “Chispa” Gastélum, el pelotero espectáculo de los Tigres de Quintana Roo.



Sería muy triste ser el hijo de papi: Toño Muñiz

Viene de la página 16

Moisés Sánchez Olvera

Ahora Toño Muñiz nos presentó en **Simi Nota Musical** su más reciente producción discográfica titulada "Duele", que incluye covers como Quizás sí, quizás no, de Jorge Sabú; Flor dormida, de Luis Ángel, y temas inéditos de la autoría de José Cantoral y del propio Muñiz. Este material comenzó como una producción independiente; sin embargo, logró contar con el apoyo de DCM Records y Warner Music.

Al igual que su padre y hermano Jorge, Toño Muñiz cuenta con un don de gente y un ángel increíble que lo han llevado a conquistar todo lo que se ha propuesto. Por ahora —dice— planea dedicarse ciento por ciento al lanzamiento de su nuevo material que va a presentar en Monterrey, Guadalajara, Acapulco, Santo Domingo y Puerto Rico. La intención es "globalizar" esta propuesta musical. "Es momento de cosechar lo que hemos sembrado; quiero poner el nombre de México en grande".

Al preguntarle sobre qué tanto le ha beneficiado ser hijo de Marco Antonio Muñiz, el cantante es tajante: "Mis amigos me decían, no seas tan orgulloso y deja que te ayude la gente". Pero sabe más rico así.



Toño Muñiz presentó su nueva producción musical junto al Dr. Simi

En todos los trabajos en los que he estado, "yo he tocado la puerta; a mi no me han regalado nada. Yo vi a mi padre ganarse el pan todos los días y cómo se rompía el alma y eso es lo que he aprendido".

Toño Muñiz recordó cuando su padre, a los 13 años, viajó solo a Ciudad Juárez donde lo habían contratado por seis meses. Sabe que no fue fácil para él, por lo que sería muy triste ser el hijo de papi. "Nunca me han llamado para pagarle un favor a mi padre porque él nunca los pidió", señaló.

Así es Toño Muñiz, franco, sensible y dueño de una gran voz.

Para finalizar, agradeció la comprensión y el apoyo que ha recibido de sus fans.

Mayor información en
www.myspace.com/tonomuñiz

Pide Britney Spears un tubo en su hotel

La cantante Britney Spears, quien amplió su gira "Circus" por Europa, solicitó que en la habitación del hotel donde se hospedará en Londres cuente con un tubo, similar al que utilizan las "stripper" para sus rutinas de baile. "Britney ama bailar en el tubo, es su ejercicio favorito. Ella obtiene la tonificación que requiere sin necesidad de un gimnasio, y lo mejor es que lo puede hacer en la privacidad de un cuarto de hotel", dijo una fuente cercana a la intérprete de "Womanizer".

Lo anterior formó parte de sus peticiones para la estancia que tendrá en Reino Unido, donde ofrecerá ocho conciertos el próximo mes en la O2 Arena de Londres, después de una presentación en Manchester. Según reportes de prensa, "La Princesa del Pop" podrá realizar sus rutinas de baile en la comodidad del Hotel Dorchester de Londres, donde se hospedará. "Mantenerse en forma en una gira es muy importante, debido a las coreografías que presenta en ellos, así que Britney hace sus rutinas en el tubo todas las mañanas", destacó.

Britney pidió además un chef del restaurante Nando's a su disposición, al igual que una visita privada a la tienda de ropa Topshop, una de las más exclusivas. La gira de la cantante, de 27 años, recorrerá también Irlanda, Francia, Bélgica, Dinamarca, Suecia, Rusia, Polonia y Berlín durante el verano. Se espera que sus representantes tengan planeada una gira por Latinoamérica.



Manzana, de 7 años, actúa junto a los grandes de México

Tiene apenas 7 años de edad, y ya ha alternado con grandes actores como Blanca Guerra, Alejandro Camacho y Alberto Estrella, sin embargo, la tierna y simpática Manzana, Majo en Alma de Hierro, no se toma muy en serio su profesión de actriz, pues antes que nada lo ve como una diversión y un juego que disfruta hacer en los foros de televisión y al que nunca imaginó llegar.

¿Cómo te sientes en Alma de Hierro?

"Muy padre, porque los actores son muy lindos conmigo y me encanta lo que hago".

¿Siempre quisiste ser actriz?

"Sí, porque mi hermana estaba en una obra de teatro y yo imitaba todo lo que hacía. Desde siempre veía con

mi papá y con mi hermana el trabajo que se hacía en teatro, me llamó la atención y como crecí en el teatro, por eso me encantó".

¿Es difícil ser una niña actriz?

"No, la verdad ha sido muy fácil porque estoy en una producción preciosa. Yo vengo a divertirme y no se me hace un trabajo pesado, por eso sigo con mi vida normal".

¿Tus compañeros te dicen algo de que te ven en la tele?

"No, porque yo no platico mucho de eso con mis compañeros, ni lo presumo, ni nada. Sigo con mi vida normal, sé lo que es la actuación y estoy consciente de la responsabilidad que implica porque trato de cumplir con todo. A veces salgo de la escuela, como en el coche y llego

a mi llamado, pero lo disfruto y estoy contenta".

¿Cómo te tratan cuando graban?

"Todos son una gran escuela para mí y esta es una gran oportunidad porque estoy trabajando con Alberto Estrella, Alejandra Barros, Camacho, Blanca Guerra, que son muy buenas personas. Estoy agradecida porque me siento a gusto".

¿Te gustaría continuar como actriz cuando seas grande?

"Soy consciente de que me tengo que seguir preparando, que si quiero ser actriz nunca puedo parar de estudiar, y por eso cuando no grabo, tomo mis clases de canto, de baile y de teatro. Aunque el día que ya no lo disfrute, cambiaría de actividad".



La pequeña Manzana ya es una "grande", entre los grandes

¿Y para ti?

Un beso, un murmullo, un corazón que late cerca de mí... una suave nube que me acaricia y me besa al dormir... una canción en el oído, un rayo de luz... un ave que protege el nido, una flor azul... un dulce en la boca, la mejor sopa que nadie probó... guardián de la ropa, el manual para cuidar el pantalón... un suéter que cargar por si hace frío, la mayor verdad... una enfermera feliz cuando sonrío... un huracán... trabaja, me cuida, me alienta, se da... vale por diez... es luchadora, portero, maestra, amiga, cantante, sabia y juez... da su corazón, con una mirada me vuelve en razón... va donde voy... creo que es un astro, un pedazo de luna... creo que es un ángel que alguien me envió... una fiesta, un ejemplo, bailarina que se niega a dormir... un "estate



pleta... la amiga que más sabe de jugar a las muñecas... un largo resoplido de cansancio y satisfacción cada noche, cuando se va a descansar... una soñadora que me ve como gigante... exploradora que busca bichos en mi cabeza... cómplice de los per-

quieto" ... una heroína que lucha por mí... la quiero tanto que es poquito la eternidad... ella es lo mejor que yo he tenido... el primer cuento de las mil y una noches... doña blanca cubierta de pilares de oro y plata... el hombro donde se de-

posita lo que no sabemos cargar... la guía en la noche de reyes... maestra de música y modales, pero también de atletismo y de karate... un pulpo disfrazado de ternura... una creadora de disfraces improvisados... reina del reino de Compartilandia... un general si se hace tarde para la escuela... la bruja de la tarea atrápanome la tarde com-



mismos... un árbol lleno de frutas... una malteada de besos... un florero lleno de colores... la voz que siempre voy a recordar... pintora de brocha gorda... es como el aire fresco en una tarde de calor... la amiga que llevamos, aunque no vaya con nosotros... una especie de persona que aparece cuando tú naces... mi sol particular eso es para mí. Y para ti... ¿qué es tu mamá?



¿Hacemos algo?



Ahora que ya se acaban como si fueran pan, sería bueno que aprendiéramos a hacer **cube bocas**. Es muy fácil. Como la tela de los cube bocas no necesita esterilidad, por tratarse de un artículo de uso externo, puedes comprarla sin problema. Lo importante es el grueso del material, por lo que la franela es una buena opción, o bien, telas como la que conoces, o conoce tu mamá como "magitel" a la que sería bueno hacerle al menos, un doblez. O sea que vas a necesitar: Franela o Magitel, resorte, tijeras y si acaso, hilo y aguja. Y para fabricar el cube bocas, sigue estos pasos:

- 1.- Recorta la tela en rectángulos de 40 por 16 centímetros.
- 2.- El resorte, en dos tramos de 25 y 20 centímetros.
- 3.- Dobra la tela por la mitad, para que quede un rectángulo grueso de 20 por 16.
- 4.- Pídele a tu mamá que cosa las esquinas de la tela con los extremos de resorte.
- 5.- Y pues ya que anda en eso, que de una vez cosa los pliegues de la tela para que se ajuste al rostro. ¡Listo! Ya tienes un cube bocas. O puedes hacer varios y quién sabe, hasta iniciar tu propio negocio. ¡Ah! Sólo no los des caros, ¿eh?

Envíanos tus comentarios y sugerencias a simi_informa@porunpaismejor.com.mx

DIRECTORIO



Presidente del Grupo Por Un País Mejor **Víctor González Torres**

Redacción
Juan Manuel Zepeda Aguilar / Director
D.G. Verónica Tirado García / Coordinadora de Diseño
D.C.G. Adolfo González García / Diseñador
Fernando Gutiérrez / Corrector de Estilo

Reporteros
Miguel Ángel Sánchez / Coordinador
Moisés Sánchez / Víctor Araujo
Rocío Pavón
Miguel Ángel Becerril



Fotógrafos
Moisés Manzano / Arturo González

Caricaturistas
Óscar Rodríguez "Luy" / Jorge Aviña
Julio Ibarra

Columnistas
Carlos Ramírez / Manuel Castilla
Miguel Ángel Ferrer / Fausto Fernández Ponte
Arturo Martínez Aviña / Baltazar Ignacio Valadez
Manuel Magaña Contreras

Servicio de Agencia
Notimex

Imprenta en México
Litografía Magno Graf, S.A. de C.V.
Calle 23 No.33, Col San Pedro de los Pinos. C.P. 03800, México, D.F.

Distribuidores en México
Farmacias Similares / El Sol de México
Bamboó Impresiones

Imprenta en Chile
Gráfica Puerto Madero

Distribuidores en Chile y Guatemala
Farmacias del Dr. Simi



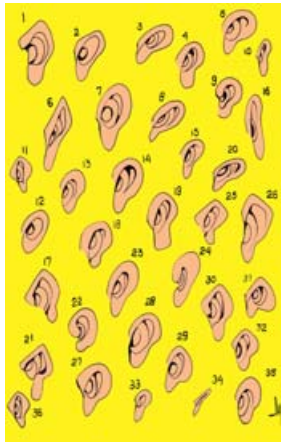
Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Simimex, S.A. de C.V., Eje 6 No. 26, Col. Independencia, C. P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C.

Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Está autorizada la reproducción de cualquier material siempre y cuando se señale la fuente.



Simientretenimiento

LOCALIZA DOS OREJAS IGUALES



ENCUENTRA LA PARTE FALTANTE DE REILY



Soluciones número anterior

Los 5 errores



Soluciones número anterior

Las 5 diferencias



Solución al número anterior



Soluciones número anterior

Crucigrama



CIA y guerra fría cultural

Verónica Tirado García

Durante los años sesenta se gestó en México un movimiento cultural llamado "La Ruptura", encabezado principalmente por el artista José Luis Cuevas. Esta corriente trató de contrarrestar la fuerza del muralismo mexicano. Impulsado de manera especial por tres grandes pintores: Diego Rivera, José Clemente Orozco y David Alfaro Siqueiros. Hace algunos años se publicó un libro sobre los movimientos culturales que fueron patrocinados durante la guerra fría por la Agencia Central de Inteligencia (CIA). El título de este libro es "La CIA y La Guerra Fría Cultural", de Frances Stonor Saunders. Editorial Debate. No dudo que probablemente pueda haber una relación con el movimiento cultural que se gestó en México. Esta agencia a través de fachadas de Fundaciones como la Guggenheim o Rockefeller patrocinó exposiciones de pintura, conciertos, obras teatrales, conferencias, artistas en varios países. En dichos eventos tenía que existir de manera expresa un rechazo del arte con temas políticos y ser un arte "libre". México era un foco importante por su escuela cultural pictórica. Les recomiendo ampliamente este libro. Ustedes harán las conclusiones.

Por la vida de:

Hugh Laurie

James Hugh Calum Laurie, nació el 11 de junio de 1959, conocido como Hugh Laurie, es un actor, escritor y músico británico.

Famoso por sus trabajos televisivos con Stephen Fry, ha alcanzado el éxito interpretando a un médico en la serie de televisión Dr. House, M.D. Ha ganado el Globo de Oro al Mejor Actor Dramático de serie de televisión en 2006 y 2007. También es uno de los componentes de la banda benéfica Band From TV. Hugh Laurie nació y creció en Oxford. Estudió Arqueología y Antropología. Su padre fue medalla de oro en los Juegos Olímpicos de 1948, en remo (además de ser médico, papel que interpreta Hugh Laurie en Tv).

COCINA CON EL DR. SIMI
Con sazón y... corazón



"POLLO A LA NARANJA"

Número de porciones: 4
Tiempo de preparación: 45 minutos

INGREDIENTES:

- 3 cucharaditas de aceite
- 4 filetes de pechugas de pollo
- 1 vaso grande de jugo de naranja natural
- 1 cucharada sopera de miel
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

Lave perfectamente las pechugas y séquelas muy bien, espolvoree en ellas sal y pimienta al gusto. Vierta en una sartén las 3 cucharadas de aceite y fría las pechugas. A fuego lento, espere a que estén doradas por todos lados, sacárlas y reservarlas. En la misma sartén se añade el jugo de naranja y la miel, removiendo constantemente hasta que ésta se disuelva. Agregar nuevamente los filetes de pollo y dejar sazonar por espacio de 20 a 25 minutos. Sirva junto con la salsa de naranja.





SimiChat

Platica con el Dr. Simi en VIVO

Invita a tus amigos y familiares

Te esperamos lunes y miércoles en www.doctorsimi.com.mx de 5:00 a 6:00 P.M.



Dr. Simi

Simiinforma
POR UN PAIS MEJOR

Sería muy triste ser el hijo de papi: Toño Muñiz

• Lanza nuevo material discográfico

Herederio de la cultura del esfuerzo y no del privilegio, como él mismo se define, Toño Muñiz cumple sus primeros 15 años como actor y cantante.

Hijo de Marco Antonio Muñiz, este joven intérprete se ha abierto camino por sí solo; su talento y disciplina lo han llevado a participar en diversas telenovelas y a cantar en escenarios como el Auditorio Nacional y en países como Bolivia, Colombia y Ecuador.

13



Mundo Simi

Y para ti...
¿qué es tu mamá?



14

El Dr. Simi en Acción:



Centro Comur del Dr. Simi
En coordinación con:
Asociación Manos que ayudan, I.A.P.
Otorgan los siguientes servicios:

- Centro de acopio
- Servicio Médico.
- Taller de corte y confección.
- Manualidades
- Gimnasia
- Baile Regional y Hawaiano.

Informes: 5690 0133

3

El Centro Comunitario del Dr. Simi, ubicado en Iztapalapa, cuya misión es mejorar la calidad de vida de la comunidad, celebró su segundo aniversario con distintas actividades para toda la familia



El Dr. Simi te enseña a hacer un cubrebocas

Ve a la página 2

OPERACIÓN 3R



Ve a la página 14



No te dañes...

tu salud está en riesgo

CERO

Piénsalo...

Poser

