

**AYUDAR el mundo** Ecos de la 7ª Feria Nacional del Altruismo



2

**Cuida tu salud:** Día mundial del sida: 40 millones de contagiados



5

**Pasarela:** Hay que cultivar el amor: *María Elisa Camargo*



12



**Simiinforma** Lo bueno también es noticia  
Diciembre de 2009. Núm. 280

EMPRESA SOCIALMENTE RESPONSABLE

630 mil ejemplares

www.siminforma.com.mx

simi\_informa@porunpaismejor.com.mx

**México:** Cómo hacer rendir el aguinaldo



6

**Mundo:** Hay 30 millones de virus en internet



10

# Infancia abandonada

*No basta que existan*

Viven en coladeras y respiraderos del Metro, debajo de puentes o en bancas de jardines públicos. Beben y fuman, se drogan y casi no comen. Trabajan en lo que pueden. Algunos han formado parejas y hasta cargan con bebés cuando aún son niños y niñas, carentes de derechos y sin voz. Esta es la realidad de los menores abandonados en México.



7

# ECOS DE LA 7ª FERIA NACIONAL DEL ALTRUIZMO

Rocío Pavón

A unos cuantos días de clausurada la 7ª. Feria Nacional del Altruismo, María Teresa Hernández de Mancilla, vicepresidenta de Acción Social y Desarrollo Comunitario del Grupo Por Un País Mejor, en entrevista exclusiva con Siminforma comenta la importancia del evento:

“La Feria Nacional del Altruismo es el espacio para que la gente se ponga en acción. Esto lo logramos con esta extensa muestra de lo que la sociedad civil organizada puede hacer”.

En 95 stands, instituciones que brindan apoyo a personas en situación vulnerable, mostraron el trabajo que realizan día tras día y con gran afluencia de visitantes, se vieron favorecidas al establecer contacto

con quienes los pueden apoyar o, a su vez, brindarles algún servicio.

“La misión más importante de la feria, es la de brindar difusión a quienes por décadas se han dedicado al servicio hacia los demás; por eso entregamos los premios Por Un País Mejor y Unidos para Ayudar”.

Este año en la categoría Por Un País Mejor, los ganadores fueron: Hermana María Soledad Benitez (Tijuana), Christa Luethje Gris (Torreón), Elvira Chong Sánchez (Morelos), Romana González Ríos (Tamaulipas) y Guadalupe Sánchez Segura (Jalisco 2).

Y en el premio Unidos Para Ayudar, fueron distinguidas:

1º Fundación Tarahumara José A. Llaguno (Chihuahua), que se llevó un cheque por 250 mil pesos; 2º Instituto

Educativo para Niños con Lesión Cerebral (Zacatecas), 150 mil pesos; 3º Servicio Educativo y Desarrollo a la Comunidad (DF zona tres), 75 mil pesos; 4º Movimiento de

Apoyo a Menores Abandonados (Jalisco dos), 50 mil pesos, y 5º Centro Integral de Apoyo para el Pobre más Pobre (Nuevo León), que recibió 25 mil pesos.

“La Feria Nacional del Altruismo es nuestro evento cúlpe.”

Durante todo el año la Fundación del Dr. Simi trabaja para apoyar a los más necesitados mediante 14 planes de acción.

“Por 15 años, la Fundación del Dr. Simi ha solventado muchas de las carencias de los mexicanos. A pesar de la crisis económica que vivimos, podemos ayudar a la gente, todo gracias a nuestros donantes y, muy en especial, a las aportaciones tanto económicas como en especie que nos ofrecen empresas como Farmacias Similares”.

El apoyo que con una plataforma transparente consigue y declara la Fundación del Dr. Simi, es compartido a través de una red nacional de instituciones; por eso es inmediata la ayuda que prestan en las comunidades más alejadas y de difícil acceso, no sólo en situaciones de desastre como contempla el Plan Simi III, sino para apoyar el desarrollo social todos los días.

La Feria Nacional del Altruismo se llevó a cabo el pasado 19 de noviembre en el salón Mexica, del World Trade Center de la Ciudad de México.

Los videos testimoniales de este magno evento, con las palabras de su creador, Víctor González Torres, así como la participación de miles de instituciones se encuentran en [www.siminforma.com.mx](http://www.siminforma.com.mx)



En la 7ª Feria Nacional del Altruismo participaron 95 stands de instituciones que brindan apoyo a personas en situación vulnerable



Fotos: Miguel Sánchez y Víctor Macedo



**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 domingo las 24 hrs. del día. Llama sin costo al **01800 911 6666, opción 9.**
- **Evaluación vía internet**  
([www.serfelizisepuede.com.mx](http://www.serfelizisepuede.com.mx)), por medio de cuestionarios.
- **Consulta personal**  
en nuestras instalaciones en el D.F. (previa cita).

**¡Búscanos, queremos ayudarte!**

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

**Redacción**  
 Juan Manuel Zepeda Aguilar / Director  
 D.C.V. Adriana Hinojo Montes de Oca / Diseño  
 D.C.G. Adolfo González García / Diseñador

**Reporteros**  
 Miguel Ángel Sánchez / Coordinador  
 Moisés Sánchez / Rocío Pavón  
 Miguel Ángel Becerril/  
 Fernando Gutiérrez



**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/  
 Alfredo Camacho

**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  
 Bambóo Impresiones

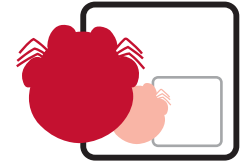
**Imprenta en Chile**  
 Gráfica Puerto Madero

**Distribuidores en Chile y Guatemala**  
 Farmacias del Dr. Simi



Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, 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 Título No. 12893. 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 Internacional, S.C.

“Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Está prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material contenido en esta edición, salvo autorización previa y por escrito”.



## Fundación del Dr. Simi, al auxilio por las nevadas en el norte Siempre lista para actuar

La Fundación del Dr. Simi, A.C., se reportó lista para activar el Plan Simi III en el norte del país, donde el frente frío número 13 dio paso a las primeras nevadas de la época invernal.

María Teresa Hernández de Mancilla, responsable de la fundación, dio a conocer que las delegaciones donde ya se trabaja en el acopio de cobertores y ropa, son Aguascalientes, Coahuila, Chihuahua, Durango Sonora, Zacatecas, entidades que han registrado temperaturas inferiores a los cinco grados centígrados.

"Tal como ocurre año con año, en la Fundación del Dr. Simi nos preparamos para ayudar a nuestros hermanos del norte del país, ya sea con la entrega de cobertores y despensas o brigadas médicas. Se trata de una tarea que forma parte de nuestra estrategia de apoyo

permanente, principalmente en zonas de difícil acceso, como es la sierra Tarahumara."

De acuerdo con los pronósticos del Servicio Meteorológico Nacional, será un periodo invernal con variabilidad climática por arriba de lo normal y un número de frentes fríos que podrían llegar a 40 hasta el próximo mes de abril.

Ante esta situación, las delegadas de las zonas norte y noroeste en la Fundación del Dr. Simi se alistan para actuar, principalmente en regiones de difícil acceso y que tradicionalmente son las últimas en recibir ayuda por parte de las autoridades.

"Se trata de comunidades donde cientos de familias habitan en jacales con láminas y cartón y, generalmente se ubican en las partes altas de la sierra y por tanto quedan aisladas por las nevadas."

Hernández de Mancilla explicó que tal como lo han hecho desde hace varios años, la tarea de la Fundación del Dr. Simi se concentra en esos lugares en donde, incluso, llegan con médico y medicinas en caso de necesitarse.

"La entrega de despensas, cobijas, medicamentos y consultas de manera gratuita se extenderá por el tiempo que sea necesario, por lo cual también es importante que toda la gente que quiera sumarse nos haga llegar ropa en buen estado, cobertores o alimentos no perecederos, los cuales se entregan en propia mano a las personas que realmente lo requieren."

A la fecha la Fundación del Dr. Simi, A.C., apoya el trabajo de 2 mil 143 instituciones a través de la red Unidos Para Ayudar, en todo el país.

Informes: [www.fundaciondrsimi.org.mx](http://www.fundaciondrsimi.org.mx)



Fotos: Miguel Sánchez y Víctor Macedo



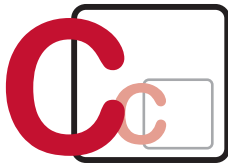
### ¿Sabías que...

La Fundación del Dr. Simi, A.C., promueve el voluntariado en la sociedad en general, con el objeto de **fomentar la cultura del dar y la ayuda a los que menos tienen**, a través de sus instituciones de beneficio social que apoya desde 1994?

#### ¿Quieres ser voluntario?

Súmame aportando tus conocimientos, tiempo y/o talento  
llamando al 54220114 o al 01800 911 66 66.

[www.fundaciondrsimi.org.mx](http://www.fundaciondrsimi.org.mx)



## Únete a nosotros

Si eres médico titulado, comprometido con tu profesión y con vocación de servicio.

### MÉDICOS GENERALES

Comunicate a los tels.: 01 800 508 3580 ext. 4631, 4630, (0155) 5422 4620 ext. 4607; o envía currículum a: bestmiguel@fundacionbest.org.mx y meza@fundacionbest.org.mx



**Consultorios en:** Cd. Juárez, Delicias y Ojinaga, Chihuahua; Torreón, Coahuila; Mexicali, Cd. Constitución, Los Cabos y Tijuana, Baja California; Toluca Estado de México; Paso de Ovejas e Ignacio de la Llave, Veracruz; Atlixco y San Pedro Cholula, Puebla; Tapilula y Tapachula, Chiapas; Tamazulapan y Teotitlán, Oaxaca; Villa Hermosa, Tabasco; Cozumel y Playa del Carmen, Quintana Roo; Mérida, Yucatán y Jalisco.



### Salud y Sociedad



• • • Miguel Ángel Ferrer

#### Las tres demoras

Cuando un infante de corta edad sufre diarrea y vómito, acompañados o no de fiebre, es urgente que reciba atención médica. La inmediatez de esa atención puede ser la diferencia entre la vida y la muerte del niño.

A veces, ciertamente, una demora en la atención no lleva al fallecimiento del enfermo, pero la tardanza sí es fuente, al menos potencial, de un agravamiento de la patología.

Por ello y en cualquier caso, la ciencia médica enfatiza la necesidad de combatir las demoras en la atención de los enfermos. Y éstas, en general, son de tres tipos.

La primera consiste en la tardanza en reconocer que hay un cuadro patológico. Molestias leves o síntomas escasos o intermitentes son factores de la demora.

“Vamos a ver cómo sigue mañana” o “Si se pone más malito, lo llevamos al médico”, son expresiones comunes indicativas de una probable demora.

Este tipo de tardanza suele deberse a la ausencia de alguien capaz de reconocer que existe el problema. Un niño no puede tomar por sí mismo la decisión de acudir con el médico. Y unos padres ignorantes o descuidados pueden estar en el origen de la demora.

El segundo tipo de demora suele presentarse por las dificultades para llegar al médico. Lejanía y problemas de transporte son las razones más frecuentes de este tipo de demoras.

Y la tercera demora en la atención del enfermo es aquella que se presenta ya en el hospital o clínica. Falta de camas o de personal, problemas de afiliación o de prepago, insuficiencia de quirófanos o de materiales, como anestésicos o antibióticos, son las explicaciones más frecuentes de este tipo de demora.

Quizás la primera demora sea la más fácil de combatir. Porque el médico de la esquina, es decir, el más próximo al domicilio del enfermo, es la persona capacitada para reconocer que existe un problema, para darle solución in situ o para canalizar al enfermo a una instalación hospitalaria. ¡Ah, benditos médicos de barrio!”.

## ¿Qué es la apendicitis?

La apendicitis es la inflamación del apéndice, un pequeño saco que se encuentra adherido al ciego, la porción donde comienza el intestino grueso.

Esta enfermedad es más frecuente entre los 15 y los 25 años de edad.

La principal teoría del origen de la apendicitis orienta hacia un taponamiento de la luz del apéndice por semillas pequeñas de frutas, heces, etc.

El progreso natural conduce a la gangrena y, posteriormente, a una perforación del apéndice, peritonitis y muerte del paciente. Esta progresión natural es interrumpida por el procedimiento quirúrgico llamado “apendicectomía”.

En casos sin tratamiento, el índice de mortalidad es elevado, principalmente debido a una peritonitis y shock séptico.

El diagnóstico de la apendicitis se basa en el interrogatorio, exploración física y exá-

menes de laboratorio, como biometría hemática completa con diferencial y radiografía de abdomen.

Los datos importantes a tomarse en cuenta por el paciente, son:

- Dolor leve al inicio alrededor del ombligo, que se incrementa paulatinamente y se desplaza a la fosa iliaca derecha (por debajo del ombligo y ligeramente a la derecha), el cual puede incrementarse al caminar o toser.
- Pérdida del apetito.
- Náuseas y vómito.
- Ligero incremento de la temperatura corporal (febrícula).
- Estreñimiento o diarrea.

Una vez diagnosticada, el paciente debe recibir tratamiento médico y quirúrgico por un médico cirujano.

Este es uno de los padecimientos que reafirma la importancia de no automedicarse, ya que algunos de los síntomas clave se



pueden enmascarar y dificultar el diagnóstico, provocando complicaciones graves. Si la apendicitis no es atendida a tiempo, pueden presentarse complicaciones, como la perforación del órgano y, de esta manera, causar peritonitis, una complicación mucho más grave que puede llevar a la muerte. Cuanto más temprano sea el diagnóstico, la recuperación será mucho más corta.

**Con información de la Dra. Dania Martínez, Fundación Best**

## ¿Qué hacer ante el insomnio?

El sueño es una necesidad básica para la supervivencia y puede verse afectado por diversos factores, como los psicológicos y fisiológicos. De los trastornos del sueño, el insomnio es el más importante tanto por su frecuencia (25% de la población padece algún grado) como por el sufrimiento y molestias que conlleva.

El sueño afecta las emociones y una de las principales causas del insomnio es la ansiedad. Cualquier preocupación o angustia invariablemente produce dificultad para conciliar el sueño y tardanza en dormir, favorece la aparición

de pensamientos negativos referentes a los problemas, lo cual hará que el insomnio permanezca.

Los individuos ansiosos son generalmente llamados “preocupones” y su inquietud es sobre una gran serie de circunstancias de la vida o cosas sin importancia. Las personas que sufren de ansiedad son aquellas que no duermen por las noches debido a que están pensando lo que les ha ocurrido en el día y lo que sucederá al día siguiente, ven peligros y muchos problemas aún en las situaciones

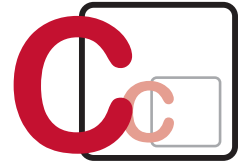
más benévolas y se consideran incapaces para evitar o superar las catástrofes.

El consumo de fármacos para dormir puede provocar la idea de que se logra conciliar el sueño con facilidad debido a sus “potentes” efectos; sin embargo, al dejar de consumirlos, estos temores de no poder dormir y los pensamientos negativos pueden regresar, produciendo una mayor ansiedad y ésta, a su vez, dificultará conciliar el sueño, haciendo del problema un círculo vicioso.

Se recomienda visitar a un especialista (psicólogo) así como recurrir a los diversos centros de tratamiento para el control del insomnio que hay a escala nacional. Existen también técnicas de relajación que han demostrado su eficacia en este tipo de situaciones. Si padece insomnio, llámanos al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, al 01800 911 66 66, opción 9, de lunes a domingo, las 24 horas del día.

**Con información de la psicóloga Claudia Herrera**





## Día mundial del sida: 40 millones de contagiados



Al festejarse el Día Mundial del Sida -1 de diciembre-, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recordó que hay 40 millones de contagiados en el planeta y sugirió, por primera vez, que las madres seropositivas reciban tratamiento antirretroviral mientras amamantan a sus bebés.

Según las últimas cifras, 40 millones de personas (2,1 millones de menores de 15 años) viven con el virus de inmunodeficiencia humana causante del sida, 2,7 millones (430.000 menores) se infectaron en 2008 y 2 millo-

**2,1 millones de menores de 15 años presentan VIH**

nes (280.000 menores) murieron.

El África Subsahariana se lleva la peor parte, con un 67% del total de personas seropositivas, el 91% de las nuevas infecciones infantiles y más de 14 millones de 'huérfanos del sida'. Pero incluso con ese grave telón de fondo, "hay que mirar más allá de las estadísticas para poder responder de manera adecuada al VIH y a sus diferentes patrones epidemiológicos, que exigen dirigir nuestros recursos hacia donde tendrán mayor impacto", dijo a conocer la OMS.

El sida fue descubierto e identificado como el agente de la naciente epidemia por el equipo de Luc Montagnier, en Francia, en 1983.



### En pocas palabras



• • • Manuel Castilla Ramírez

### Va de salida el sexenio

El uno de diciembre de 2009 el presidente Felipe Calderón Hinojosa terminó la mitad de su recorrido sexenal iniciado el uno de diciembre de 2006, en un tenso ambiente que amenazaba un caos político en nuestro país; con la Cámara de Diputados secuestrada por una turba de diputados "pejerredistas", dispuestos a impedir la transmisión del poder en los términos que establece nuestra Carta Magna. El objetivo era que el Congreso de la Unión nombrara un Presidente Interino que convocara a nuevas elecciones.

En magistral operativo, el presidente Fox y el presidente electo, entraron juntos detrás de las banderas monumentales que majestuosas han presidido las sesiones en el salón de plenos de la Cámara de Diputados, y en rápida ceremonia se cumplió el ritual constitucional: el presidente Felipe de Jesús Calderón Hinojosa rindió su protesta protocolaria con la mágica banda tricolor que simboliza el poder presidencial, ceñida sobre su pecho.

A partir de ese momento inició su recorrido de seis años por los empedrados caminos de la Patria, en cumplimiento del juramento que hizo ante la representación popular del Congreso de la Unión, con todo y el fallido intento golpista de los diputados "pejerredistas".

Ahora Calderón llegó a la mitad del camino de su periodo constitucional y ya va de salida y dado el acelerado futurismo que se respira en el ambiente político, muy poco podrá hacer el político michoacano para reconstruir la maltrecha economía de nuestro país, pese a que por decreto presidencial la recesión ya fue vencida. En el marco de la conmemoración del 99 aniversario del inicio de la Revolución Mexicana, el presidente Calderón sostuvo que ante el desafío económico "se requieren cambios pacíficos, tan profundos que tengan la intensidad misma de una Revolución donde la pluralidad sea fortaleza, y no obstáculo, para alcanzar acuerdos.

Muy buenos deseos y excelente propósito del Presidente para el inminente 2010. El columnista expresa sus mejores deseos de que el Ejecutivo tenga éxito en sus acciones de reconstrucción de nuestro deteriorado México lindo y querido.

castillar27@hotmail.com

## Influenza: ¿me vacuno o no?

Comenzó en México la campaña de vacunación contra el virus A/H1N1, que, en una etapa inicial se aplicará, primero, a los integrantes del sector salud; después seguirá con los grupos más vulnerables: niños y personas de la tercera edad, y finalmente, abarcará a toda la población. Pero, ¿usted se vacunaría o no?

Hasta ahora, la seguridad y los efectos secundarios que traería la nueva vacuna A/H1N1 ha generado división de opiniones entre las autoridades sanitarias e investigadores. Por ejemplo, el secretario de Salud, José Ángel Córdova Villalobos, ha declarado que todas las vacunas tienen reacciones colaterales, y que la que combate la influenza A/H1N1 no será la excepción.

En cambio, el titular de la Comisión Federal para la Pro-

tección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), Miguel Ángel Toscano, ha externado su preocupación por la aplicación de esta nueva vacuna, y reconoció que lo que más le inquieta es que se presenten casos del Síndrome de Guillain-Barré, trastorno grave que se puede desarrollar después de recibir la dosis.

Sobre los efectos adversos, el funcionario explicó que las personas podrían presentar calentura y dolor en el lugar de la aplicación, entre otros síntomas.

Por ello, adelantó que al mismo tiempo que estarán vacunando, realizarán un monitoreo nacional —como hecho inusual— sobre cualquier reacción

que se advierte con la aplicación de este nuevo antígeno.

En tanto, José Tapia, investigador del departamento de Genética y Biología Molecular del Centro de Investigación y Estudios Avanzados del IPN, señala que "habría que esperar los resultados para ver qué tan segura" es la vacuna.

La influenza A fue declarada el 23 de abril de este año, cuando laboratorios de Canadá notificaron a México de la presencia del nuevo virus.

Hasta el 25 de noviembre pasado, había en México 65,099 casos confirmados y 610 defunciones, según datos de la Secretaría de Salud.

Si usted está enfermo, de inmediato acuda a su médico. Use cubrebocas y de ninguna manera se automedique.



### Solicita:

#### INTENDENTE

- Requisitos:
- Ambos sexos
  - Disponibilidad de horario
  - Comprobante de estudios

#### VENDEDOR

- Requisitos:
- Ambos sexos
  - Experiencia mínima de un año en área farmacéutica (manejo en sustancias activas)
  - Disponibilidad de horario
  - Comprobante de estudios

#### BOTARGUERO

- Requisitos:
- Gusto por el baile
  - Sexo Masculino
  - Disponibilidad de horario
  - Comprobante de estudios

Interesados favor de presentarse con solicitud elaborada en:

Eje 6 sur No. 26, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. (cerca del metro Nativitas) o al correo: [atraccionalento@farmaciasdesimilares.com.mx](mailto:atraccionalento@farmaciasdesimilares.com.mx)

Sé parte de nuestra gran familia, estamos buscando personas como tú.



**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Espacio a la historia



• • • Manuel Magaña

**La Guadalupana, unión y esperanza del mexicano**

A 478 años de su presencia en la vida de los mexicanos, a partir de diciembre de 1531, es un hecho que la Virgen de Guadalupe se muestra cotidianamente en la religiosidad popular y en los acontecimientos claves que ocurren en nuestra nación.

El Centro Nacional de Estudios Guadalupanos señala que, para estos tiempos de aguda crisis moral, económica y social en el mundo, la Virgen de Guadalupe que, con base en la tradición y a numerosos documentos, se apareció en el Tepeyac a San Juan Diego, "constituye la unidad y la esperanza del mexicano para remontar los obstáculos opuestos a nuestro destino". Los millones de peregrinos que llegan durante los primeros 12 días de diciembre, son el testimonio irrefutable de esa fidelidad a la Morena del Tepeyac que ha estado lo mismo a la cabeza de la conquista espiritual de lo que hoy es México, que en su Independencia y en las grandes vicisitudes como las numerosas epidemias que han amenazado diezmar a la población, sobre todo en los siglos XVI, XVII y XVIII. Señala el Centro Nacional de Estudios Guadalupanos que "el documento irrefutable de las Apariciones Guadalupanas en el cerro del Tepeyac, es la tilma de San Juan Diego, porque está confeccionada con fibra de maguey, material que se deteriora en un lapso estimado de 50 años y la manta donde quedó estampada la Virgen de Guadalupe permanece al paso de los siglos, como testimonio de la milagrosa presencia de la Virgen María en derredor de la Antigua, Nacional e Insigne Basílica, en la cual, los virreyes recibían el bastón de mando, al llegar de Veracruz, antes de ejercer sus funciones en la entonces capital de la Nueva España.

Especifica el citado Centro que la tilma de Juan Diego con el estampamiento de la Virgen de Guadalupe, constituye un reto que los científicos más exigentes, como los de la NASA, no acaban de desentrañar. Dice el citado organismo que "nuestro país ha experimentado tantos peligros y calamidades desde fuera y dentro del territorio mexicano, que si se tratara de otra nación ya hubiera desaparecido; esta realidad no tiene otra explicación que los prodigios de la unidad que por encima de todos los peligros, hemos podido sortear con la Guadalupana al frente". Cree que el 12 de diciembre debería ser declarado nuevamente - como ocurrió en el Siglo XI X, fiesta nacional, en estos tiempos de prueba que vivimos.

**Calderón y tres años perdidos**

Con más pena que gloria, igual como nació, el "calderonato" cumplió tres años al frente de un gobierno que aún parece lejos de arrancar.

Si las cosas se miden y se califican por lo positivo o negativo de sus resultados, no exageran aquellos que afirman que son tres años perdidos y de franco retroceso, en virtud de que lejos de resolverse, los problemas nacionales se han agravado.

Es tan difícil y pesada la situación, que a la hora de las "benditas" encuestas, los mexicanos ya no saben identificar cuál de sus problemas les angustian y les mortifican más.

Para millones, el cielo se abriría si después de recorrer calles y tocar mil puertas, por fin pudieran conseguir un empleo.

Algo semejante puede decirse respecto del no menos grave problema de la inseguridad pública, del que no escapa nadie, ni los ricos que por ricos pueden ser secuestrados, ni los pobres a los que pueden quitar la vida y el mísero salario en cualquier esquina.

Qué decir de los padres de familia, de

los que con inmenso dolor vieron y ven caer a sus hijos en las garras de la drogadicción que les destroza la vida y les cercena el futuro.

Ese es el México que no ha querido o no ha podido transformar el hombre que acaba de cumplir tres años como habitante de Los Pinos, como jefe del Ejecutivo Federal.

Lo cierto, sin embargo, es que aún es tiempo de enderezar el rumbo y dar el golpe de timón que, hoy por hoy, se necesita con urgencia.

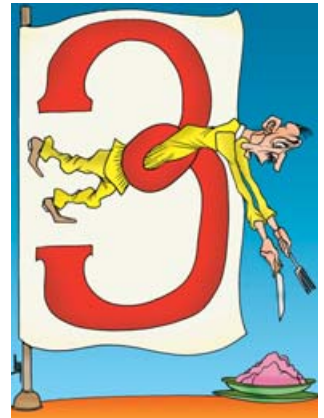
Urge, insistimos, que Felipe Calderón se convenza de que el modelo neoliberal empecinado en defender, no es la solución, sino el origen de muchas inequidades.

Para que el destino no nos alcance, se necesita de una auténtica reforma política que ponga fin al gran desvío de la partidocracia; que reconozca en el ciudadano al amo y señor de la República, el que puede y debe desconcentrar el poder, el saber y el tener.

Con más pena que gloria, el "calderonato" cumplió tres años e igual como naciera, entrando por la puerta trasera del Congreso, hoy se mantiene agazapado y

acosado por la realidad: Aumento escandaloso de la pobreza y la expectativa de que el país sufrirá la peor contracción económica desde 1932.

La democracia integral y humanista debe ser la gran conquista del 2010, año del bicentenario de la Independencia y del centenario de la Revolución. ¿Tres años bastarán?



**Cómo hacer rendir el aguinaldo**

Para que en estas fiestas decembrinas los consumidores no malgasten su aguinaldo en Navidad y Año Nuevo, es necesario tomar en cuenta algunos consejos sobre cómo llevar a cabo las compras de manera ordenada y evitar malgastar en artículos innecesarios.

Recibir el aguinaldo representa el estímulo y la gratificación más importante del año por parte del trabajador; sin embargo, se debe tener cuidado y frenar el entusiasmo de gastar por gastar.

Lo primero que siente la gente al recibir su aguinaldo es el impulso de comprar, comprar y comprar, puede ser ropa, juguetes, regalos o simplemente invitar a comer a sus seres queridos. Sin embargo, primero se deben pagar las deudas y ahorrar algo para cualquier imprevisto o para épocas difíciles.

Para hacer rendir el aguinaldo, la Procuraduría Federal del Consumidor (Profec) recomienda distribuir bien el dinero comprando sólo lo necesario y no rebasar los gastos.

Para obtener una buena distribución del gasto, una familia de clase media debe destinar el 20 por ciento de sus ingresos para surtir la despensa y otros artículos de consumo en el hogar y otro 20 por

ciento al pago de la renta y deudas.

Un 5 por ciento en gastos médicos y 10 por ciento para servicio del automóvil, que requiere de combustible, aceites y mantenimiento.

Asimismo, un 10 por ciento para comprar ropa, ir de vacaciones y para el entretenimiento de la familia, y otro 10 por ciento para el mantenimiento de la vivienda, como es pintura y reparación de puertas, entre otras cosas.

No se debe olvidar el pago de los servicios básicos, como energía eléctrica, agua, gas y teléfono, para lo cual se debe destinar 10 por ciento del salario.

Por último, se recomienda que para evitar contratiempos en la "cuesta de enero" se debe guardar un 15 por ciento.



# Infancia abandonada

Viene de la página 1

Fernando Gutiérrez

"Algo está fallando en la estructura nacional", afirma Patricia Carmona, de la Red por los Derechos de la Infancia en México.

Según la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE), en un estudio titulado "Hacer lo Mejor por los Niños", difundido en Europa, "México está en los últimos lugares mundiales en cuanto a atención e inversión en bienestar social, vivienda, ambiente, salud, comportamientos de riesgo y educación".

"Somos testigos de una generación que no ve cumplidos sus derechos. No sólo estamos cancelando su futuro, sino, lo peor, también su presente", asevera Patricia Carmona.

La Red por los Derechos de la Infancia revela que en nuestro país hay 3.5 millones de niños trabajadores; 170 mil viven y trabajan en las calles de las cien principales ciudades mexicanas.

"En México —sostiene— hay 37 millones de niños, pero no todos ven garantizados sus derechos. Por ejemplo, en Chiapas, ocho de cada 10 no tienen acceso a la salud, mientras que Jalisco, Michoacán y Zacatecas, un alto porcentaje de menores de edad, ni estudia ni trabaja".

**"México, de los últimos en cuanto a inversión de bienestar social, educación y salud"**



Foto: Miguel Ángel Sánchez

Patricia Carmona, Red de los Derechos de la Infancia

## México, 9° sitio en suicidios

Patricia Carmona afirma que es tal el abandono de las políticas sociales hacia los niños mexicanos que ese desinterés conduce al suicidio.

"Nuestro país ocupa el noveno lugar mundial en ese rubro. Hasta ahora, son más los suicidios de niños, pero el índice de niñas que toman esa fatal decisión, también está creciendo".

Por su parte, el documento de la OCDE apunta que "una de las áreas que resultan altamente preocupantes y donde México salió mal calificado, ocupando el sitio 30 —el último del total de países estudiados— es en cuanto a conductas riesgosas, como embarazos infantiles y adicciones a temprana edad.

"En el aspecto sobre la tasa de nacimientos de madres adolescentes —de 15 a 19 años— México reporta el índice más alto por cada mil habitantes, incluso supera casi 60 veces la cifra de Japón y Corea (3.7) y Suiza (4.5)".

El organismo sostiene que la mayor tasa de madres solteras se encuentra en México: un hijo nacido por cada 15 niñas de 15 a 19 años.

El problema crece con dramas de explotación sexual infantil, como el descubierto en la Alameda Central, donde operaba una banda.

## 3.5 mlls. de niños trabajadores

Carmona afirma que los principios básicos para la niñez son: supervivencia, desarrollo (salud y educación) y participación (que tengan voz).

"Pero no se cumplen —dice—. Hay muchos pendientes. No nos molestamos por actuar. Creemos que la pobreza es responsabilidad de quien la sufre porque no trabaja o se gasta el dinero en lo que no debe.

"En realidad la pobreza es un problema de políticas públicas, mientras que la infancia no es sólo cuestión de familias, sino un asunto comunitario". Entretanto, 3.5 millones de menores



viven y trabajan en la selva de concreto, en un país donde apenas uno de cada diez carecen de herramientas de estudio como una computadora e Internet, un escritorio o sitio tranquilo para estudiar o leer", según la OCDE.

## "Abandonar políticas sociales lleva al suicidio infantil"

### Faltan oportunidades

¿Qué está pasando?

La Red por los Derechos de la Infancia, apunta:

"Urge conocer la realidad en que viven miles de familias y cómo la falta de condiciones son las que obligan a que niñas y niños trabajen.

"Hay falta de oportunidades y desinterés. Incluso el no tener una estadística real y exacta en este problema nos indica que las autoridades no le prestan la atención adecuada.

"Los programas como Progres y Oportunidades criminalizan la pobreza y no garantizan los derechos básicos: casa, agua potable, electricidad, drenaje, escuela..."

Patricia Carmona concluye:

"¡Actuemos ya, esto es cosa de todos!"

## Vía Pública



• • • Fausto Fernández Ponte

"Los indecisos mueren más pronto que los decididos".  
Don Quijote.

## ¿Estamos hoy mejor que ayer?

Millones de mexicanos, situados aún en la vorágine de su apabullante —por espectacular— y obvia despolitización, se preguntan unos a otros y a veces a sí mismos, si hoy están mejor que antes, digamos uno, cinco, diez, 20, ó 30 años.

La respuesta, si negativa, es un abreojos para no pocos, pues equivale a vivir una experiencia trascendente que suele conturbar y hasta angustiar precisamente por su claridad y su potencial en el proceso secuencial de despertar una conciencia insensibilizada, si no es que dormida.

Así, los mexicanos nos enteramos conscientemente —es decir, por intempestiva intrusión de la realidad en el centro vero de nuestra psique— de que no estamos mejor en la escala comparativa, sino lo antipodal, lo opuesto: estamos peor. El parangón de súbito nos sitúa en otro estadio.

Ese estadio es aun más ominoso y preocupante, causal de una "angst" social que se posesiona de nosotros y nos estruja. Bienvenidos, pues, al país de la opresión y otras formas sofisticadas, laberínticas, perversas indudablemente, de esclavitud individual y social. Esa es la constante.

Y las tendencias —nos lo dicen los parangones mismos— es a empeorar. Los viejos almirantes chinos del siglo XV solían decir que antes de que una tormenta mejore tiene que empeorar. Estamos, pues, peor que antes, y seguiremos empeorando. Inexorablemente. ¿Inexorablemente? Ello depende. ¿De qué? ¿O de quién? De nosotros mismos, de nuestra propia decisión colectiva de poner un alto al proceso de empeoramiento y revertir éste a sus niveles de antes o mejores. ¿Qué nos detiene? No lo sabemos. Y ese es nuestra tragedia.

Ello lo saben los hombres y las mujeres del poder político del Estado mexicano y del poder real, el económico, el del dinero, en este país de nuestros desvelos, temores y preocupaciones. El poder lo sabe, sin duda, a ciencia cierta, pues realiza sondeos o encuestas.

Esos sondeos son, en realidad, no únicamente para saber qué sentimos y pensamos, sino para enterarse de que querriamos y podríamos hacer para deshacernos de quienes nos han llevado por las razones que fueren a nuestra triste situación asaz empeorada.

# Simi lyptus

**Miel y eucalipto con propóleo**

**PALETAS**

Bolsa con 16 paletas **\$25.00**

**JARABE**

Jarabe 240 ml. **\$30.00**

**SPRAYS**

Spray 20 ml. **\$25.00**

• Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar con respecto del producto final.

• Estos productos no son medicamentos.  
• El consumo de estos productos es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa.

**DE VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES®**

• Precios sujetos a cambio sin previo aviso.



**Análisis Clínicos  
del Dr. Simi**

® "Lo mismo pero más barato"®



## Estar bien, ahora es más barato

### PAQUETE FEMENINO

Examen general de orina  
Exudado vaginal  
Papanicolaou

**\$260.00**

### PAQUETE PRÓSTATA

Antígeno específico de próstata  
Examen general de orina  
Ultrasonido de próstata

**\$431.00**

### PAQUETE REUMÁTICO I

Antiestreptolisinas  
Factor reumatoide  
Proteína "C" reactiva

**\$259.00**

### PAQUETE RESPIRATORIO

Eosinófilos en moco nasal  
Exudado faringeo

**\$187.00**

En la compra de cualquier paquete,  
un electrocardiograma en reposo (interpretado por médicos cardiólogos) **GRATIS**

**Promociones válidas  
al 31 de diciembre de 2009**

Consulta la ubicación de tu unidad más cercana  
llamando sin costo al: **SIMITEL: 01 800 911 66 66**  
[www.ssdrsimi.com.mx](http://www.ssdrsimi.com.mx)

# Que el frío no los deje fuera de las posadas



**BIOMAX® KID**  
Frasco con 240 ml.  
**\$ 35.00**



**SIMI BROX®**  
Caja con 10 monodosis con 10 ml c/u.  
**\$ 33.00**



**SIMIGOMITAS®**  
Frasco con 60 gomitas masticables de 4 g c/u.  
**\$ 55.00**



**DUL-C-VIT®**  
24 Gomitas de 2,3 g c/u.  
**\$ 20.00**

• Estos productos no son medicamentos.  
• Contiene de estos productos la responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa.



**SIMIGOMITAS® con Echinacea**  
Frasco con 60 gomitas masticables de 3,2 g c/u.  
**\$ 60.00**



**VITAMINA C con Rose Hips**  
del Dr. Simi para niños  
Frasco con 90 tabletas de 1,4 g c/u.  
**\$ 44.00**



**PALETOSIMI®**  
Bolsa con 16 pzas.  
**\$ 20.00**



DE VENTA EN:  
**FARMACIAS SIMILARES®**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

HASTA 75% DE AHORRO

• Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar con respecto del producto final.  
• Precios sujetos a cambio sin previo aviso.

Expedientes del poder



... Carlos Ramírez

La experiencia española

MADRID, España.- A poco más de treinta años del esfuerzo político para desmantelar el régimen político de Francisco Franco y construir el andamiaje de una verdadera democracia, el principal legado de esa transición fue la concordia. Inclusive, hoy en día sus élites políticas se refieren a ella como el consenso de la transición.

La transición española a la democracia no fue sólo un cambio de dirigentes, una vez muerto Franco. Se trató de desensamblar el complejo sistema político franquista sustentado en cinco pilares: el Rey como jefe de Estado y jefe de gobierno, el no reconocimiento a organizaciones sociales y políticas diferentes al franquismo y sobre todo el rechazo a cualquier legalización del Partido Comunista, el movimiento nacional como la estructura de organización social, la ausencia de leyes electorales que reconocieran el voto y un legislativo acotado y sometido a la monarquía.

El encargado de operar la transición avalada por el Rey fue el joven político Adolfo Suárez, que era ministro del Movimiento, es decir, responsable de la organización social del franquismo. Suárez encontró escepticismo como respuesta a su nombramiento. Pero su primera decisión fue redactar, aprobar y legalizar vía referéndum la ley de la reforma política, cuya esencia era llevar a la ley el concepto de que el pueblo tiene el derecho de poner y quitar gobernantes por la vía del voto universal, secreto y libre. Era, escribió entonces el filósofo Julián Marías, la forma de regresarles España a los españoles.

La segunda reforma fue la de las organizaciones políticas, incluyendo al Partido Comunista de España que había sido uno de los protagonistas de la guerra civil. Le costó trabajo y credibilidad a Suárez porque el ejército se oponía a esa legalización. Pero sin legalización del PCE no habría una verdadera democracia. El año de 1976 fue de tensiones y la mitad de 1977 de violencia terrorista contra la izquierda, pero al final Suárez pudo completar el cuadro. Fue histórica la primera fotografía del Rey Juan Carlos con los líderes de todas las fuerzas políticas, incluyendo a Santiago Carrillo, del PCE.

La tercera decisión fue más profunda: una Constitución que instauró la monarquía parlamentaria. Suárez logró el consenso para que el Rey abdicara de las facultades especiales que le había conferido Franco para ser el jefe de Estado y el jefe de gobierno y aceptar que la Corona fuera una garantía de la unidad de todos los españoles y no un protagonista de lo cotidiano. El Rey aceptó la Constitución y ahí nació la democracia española.

# Hay 30 millones de virus en internet

Crece la tecnología y con ello sus problemas. En internet, por ejemplo, un servicio imprescindible en la comunicación moderna, también existen amenazas, y una de ellas es la de contar ya con 30 millones de virus que contaminan programas.

Pero esto no queda allí. Las cosas se complican toda vez que sólo 50% de los cibernautas cuentan con sistemas antivirus. El resto maneja programas pirata, que empeoran la situación.

Una voz de alerta en esto es que la mitad de quienes optan por la piratería o descargas gratuitas han reportado infecciones en sus computadoras. Las amenazas están en aplicaciones que solían



considerarse seguras por los usuarios; los ataques a través de redes sociales como Facebook y Twitter están siendo exitosos casi 10 veces más que los ataques enviados vía correo electrónico.

Según cálculos de la empresa rusa Kaspersky, dedicada a crear software antivirus, 80% de los ataques de descargas sigilosas —en las que el software malicioso se baja en forma silenciosa y sin despertar sospechas— ocurren en sitios web legítimos que han sido afectados.

Consciente de estos problemas, la empresa de seguridad Kaspersky lanzó en México su línea 2010, que protege contra todas las formas de virus, programas delictivos, ataques de hackers y correo spam.

## Uruguay marca un camino: ex tupamaro, al poder



Uruguay marcó un camino alternativo en su política a partir del triunfo del candidato del izquierdista Frente Amplio (FA), el ex guerrillero tupamaro José Mujica, quien ganó en segunda vuelta a la alianza de los partidos Nacional (Blanco) y Colorado, que hasta 2004 gobernaron este país en un tradicional bipartidismo, el cual parece quedar definitivamente atrás.

El ex fundador del Movimiento de Liberación Nacional Tupamaro, que asumirá la presidencia el primero de marzo 2010 para un periodo de cinco años, pidió a sus seguidores que no se cometa el error de ofender a quienes eligieron otra opción. Su discurso fue breve y preciso porque en ese momento caía una lluvia torrencial.

Con aspecto cansado, pero visiblemente animado, Mujica, de 74 años, destacó nuevamente la necesidad de entender que tanto los que triunfaron como los que perdieron son uruguayos, y por eso extendía la mano e instaba a mantener las diferencias con responsabilidad.

## Honduras sigue metida en honduras...

A simple vista "todo ha vuelto a la normalidad", pero lo cierto es que Honduras sigue metida en honduras: ya tiene un presidente virtual —Porfirio "Pepe" Lobo—, pero la resistencia que aún apoya a Manuel Zelaya advierte que "la crisis seguirá" y que "habrá guerra" sino se hace justicia.

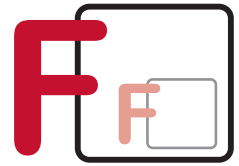
Para Lobo, la crisis política del país es asunto del pasado, o mejor, un asunto de Roberto Micheletti, Manuel Zelaya y el Congreso. No lo asume como su problema, mientras espera asumir el cargo de Presidente dentro de aproximadamente 50 días.

¿El reconocimiento de la comunidad internacional? —le preguntan los periodistas— "Poco a poco lo vamos a ir resolviendo." ¿La restitución del presidente Zelaya? "Es un tema que los dos

(Micheletti y Zelaya) aceptaron, firmaron, que lo decida el Congreso. Para mí es un caso finiquitado. No tengo nada que ver."

Y mientras, en el fondo, late un ambiente de incertidumbre y potencial violencia por las advertencias zelayistas. En todo caso, será interesante observar cuál será la jugada del gobierno estadounidense en este ajedrez político.





## Asma y deporte

Carlos Alberto

¿Sabías que muchos deportistas famosos padecen asma?

Son los casos del futbolista superestrella David Beckham, la infatigable maratonista Paula Radcliffe o los ciclistas de acero Lance Armstrong y Miguel Induráin, entre otros.

El asma es causada por una inflamación de las vías respiratorias. Cuando se presenta un ataque de ella, los músculos que rodean las vías respiratorias se tensionan y el revestimiento de dichas vías aéreas se inflama. Esto reduce la cantidad de aire que puede pasar y puede conducir a que se presenten sonidos sibilantes.

Sin embargo, contra lo que se piensa, el asma no es un impedimento para realizar ejercicio físico.

Prueba de ello es que muchos atletas, ganadores de medallas olímpicas, han sufrido asma inducida por el ejercicio, pero con una ayuda correcta y mucha autodisciplina han resuelto el problema.

En los Juegos Olímpicos de Barcelona (1992), entre el 8 y el 12% de los competidores eran asmáticos. Asombroso, ¿no?

Ahora bien, los médicos especialistas aseguran que, generalmente, nadar es mejor que correr.

Efectivamente, la natación es uno de los mejores deportes para los asmáticos, porque no provoca excesiva presión pectoral y se practica en ambiente húmedo.

En cambio, correr en estadios o hacer "cinta andadora" o bicicleta son ejercicios poco indicados para los asmáticos.

Un caso interesante es el del famoso inglés Beckham, quien la padece desde niño. "Nunca quiso hacerlo público, pero si esto convence a cualquier persona que sufre de ello de que puede lograr grandes cosas, como muchos otros deportistas en el pasado, tanto mejor", afirma su agente.

Y, justamente, de eso se trata.

Hay que empezar por vencer nuestros propios miedos, esos que nos limitan para que no nos pongamos a prueba.

Siempre bajo vigilancia del doctor y cuidados prudentes, podemos intentar ir más allá de los obstáculos o frenos que nosotros mismos nos imponemos.

Nuestra determinación y voluntad pueden lograr maravillas cuando nos despojamos de los miedos, esos demonios internos que dominan nuestros pensamientos y nos hacen sus prisioneros.

Lo conseguido por los superatletas ya mencionados es una clara muestra del potencial interno que tenemos.

Sólo basta con que nos animemos a sacarlo, dejarlo fluir y —créelo— nos sorprenderemos de lo que somos capaces.

Y, conste, lo que se puede lograr en el deporte es tan sólo una pequeña muestra de lo que podemos conquistar en todas nuestras actividades.

¡Manos a la obra!

[fernandoguper@gmail.com](mailto:fernandoguper@gmail.com)



## Adrián González, fildeo y bateo

Por BIV

Cuando uno analiza a jugadores como el mexicano Adrián González, Guante de Oro y primera base de los Padres de San Diego, se puede afirmar que el "hubiera" sí existe.

Con base en esa convicción y en los numeritos que son como los rayos X del Rey de los Deportes, es de concluirse que si Adrián hubiera jugado con un equipo con un poco de más bateo, sus cifras habrían sido más altas y superiores a las de una estrella tan famosa y tan bien pagada como Mark Teixeira, primera base de los campeones Yanquis de Nueva York.

Veamos, entonces, los famosos numeritos de uno y otro pelotero:

Mientras que Teixeira tuvo 39 jonrones y empujó 122 carreras, Adrián González sumó 40 vuelacercas y empujó al plato "sólo" 99 carreras.

Insisto, sin embargo, que para calificarlos en su justo valor, se necesita hacer comparaciones que no siempre son odiosas, sino necesarias.

Así, resulta que mientras Teixeira tuvo 609 turnos la bat, Adrián sólo tuvo 552, y que en tanto Teixeira negoció 81 bases por bolas, Adrián logró 119.

Está claro, por otra parte, que Adrián estuvo condenado a encontrar menos gente en base, pues a diferencia del Yanqui,



no fue apuntalado por compañeros bateadores tan enormes y consistentes como Alex Rodríguez, Derek Jeter, Robinson Canó, Melky Cabrera y Jorge Posada.

Con todo, resulta que mientras Adrián González gana 3 millones 125 mil dólares, Mark Teixeira recibe 20 millones 625 mil dólares por temporada.

El hecho, de cualquier modo, es que el mexicano ya escaló el Everest del beisbol, pues está en la cima y junto a los más grandes.

El hecho, entonces, es que si Adrián González hubiera sido yanqui, otro gallo le hubiera cantado.



## Sigue Rafael Márquez con Barcelona hasta 2012

Como se tenía previsto, el defensa Rafael Márquez, firmó su contrato de renovación con el club Barcelona de España, equipo al cual estará vinculado hasta el próximo 2012.

El michoacano de 30 años de edad, vestirá la camiseta azulgrana hasta el 30 de junio de 2012. Esta ampliación de su contrato se empezó a gestar con los directivos, desde el mercado del verano pasado, ya que su compromiso con los catalanes caducaba en 2010.

"Estoy muy contento por renovar con el club, donde me he sentido muy querido, donde he disfrutado y he sufrido", señaló.

Márquez, sabe que no pasa por su mejor momento futbolístico, ya que en los últimos juegos, no ha sido considerado como un elemento titular en el cuadro del técnico Joseph Guardiola, por lo que apuntó, que es necesario mejorar y dar lo mejor de sí.

"Quiero recuperar el mejor tono, para intentar buscar la titularidad al equipo aunque la competencia sea dura. Creo que aún tengo muchas posibilidades de estar en el once titular".

Por su parte, el mandamás del Barcelona, Joan Laporta, reiteró su apoyo hacia el seleccionado azteca, al cual, consideró como un "jugador emblemático del club".

Márquez, llegó al equipo del Barça en verano del 2003, procedente del club Mónaco de Francia, donde ha disputado 227 partidos, ganando tres veces la Liga de España (2005, 2006, 2009), así como dos Ligas de Campeones de Europa (2006, 2009).



## Es más difícil hacer reír que llorar: Tony Balardi

Moisés Sánchez

Viene de la página 16

Como muchos, Balardi comenzó su carrera en bares y restaurantes sin cobrar un sólo centavo. En son de broma comenta que ahora ya cobra caro por sus presentaciones pero, igual que el Dr. Simi, hace 75 por ciento de descuento.

Para Tony Balardi siempre será más difícil hacer reír que llorar. Lamentó que la gente siempre esté metida en sus "broncas" y problemas; por lo que valoró la importancia de su trabajo, el cual calificó como una fisioterapia que contribuye al buen estado de salud de su público.

Sin duda, su personaje más exitoso es el ganso Jaramillo Balardi. Nos comentó que esa figura surgió de observar a un cliente ganso que, noche a noche, lo visitaba en el bar donde trabajaba. Nos comentó en exclusiva para el Siminforma que ya está en pláticas con Televisa para iniciar el próximo año el programa Ja, ja, ja, Jaramillo.

Tony Balardi cuenta con 38 años de carrera artística y ha participado en programas de televisión como No empujen, Dr. Cándido Pérez,

Anabel, La Parodia, La Jaula y Los Comediantes y en obras de teatro como Pedro Navajas, Esposa, mujer o fiera y Que no se entere el presidente, entre otras.



Fotos: Miguel Sánchez

Tony Balardi estrenará el próximo año programa de televisión

¿Por qué los perros siguen a los carros? Porque tienen un gato en la parte trasera del auto.

¿Por qué los leones comen carne cruda? Porque no saben cocinar.

¿Por qué se fue al cielo el libro de español? Por tantas oraciones.

Si quieres conocer más chistes, visita la página: [www.tonybalardi.tk](http://www.tonybalardi.tk)



## ¿Te acuerdas del Tío Gamboín?

Ramiro Gamboa, conocido como "El Tío Gamboín", una de las imágenes infantiles más famosas en la década de los 80, además de sobresalir como locutor y actor, con una considerable colección de juguetes que presentó en televisión, hubiera cumplido 92 años de vida.

Su ya conocida frase "No me fallen sobrinos, no me fallen", destacó durante varias décadas cuando era la imagen oficial del Canal 5 de Televisa. En este espacio, Gamboa aparecía con sus inolvidables sacos rojos y verdes llenos de figuras infantiles, para hacer una tarde agradable a sus "sobrinos".

Sus juguetes de cuerda eran "Tacho", "Salchichita", "Platillotes", "El gran jefe Pluma Roja" y "Pacholín", entre otros.

Todos los días invitaba a los niños a formar parte de su lista de sobrinos escribiendo a la dirección del programa.

El "Tío Gamboín" llegó a ser un personaje tan importante para la comunicación nacional que nadie ha podido llenar el hueco que dejó el 30 de diciembre de 1992.

## Hay que cultivar el amor:

# María Elisa Camargo



Nació en Ecuador, aunque desde muy joven se fue a estudiar a Colombia la carrera de Economía. Siempre tuvo el gusanito de ser actriz. Ahora participa en la telenovela Hasta que el dinero nos separe.

¿Para ti, qué significa el amor?

Es la entrega desinteresada, se compone de detalles y hay que cultivarlo y regarlo como una plantita; es muy frágil y cualquier decepción te cambia la perspectiva de alguien, claro que cuando lo encuentras es un tesoro.

¿Puedes estar sin novio mucho tiempo?

Siempre he sido muy independiente, amigaera y selectiva, he tenido relaciones de 4 meses y luego estoy sola, pero de repente soy muy enamoradiza. Con mi independencia vivo tranquila, no necesito de un novio que esté ahí.

¿Cómo ves a los hombres de hoy?

Pues cada vez hay menos, pero creo que también las mujeres tenemos mucho que ver en eso, hoy las chavitas están súper avanzadísimas para la edad que tienen. Hay que ser muy analítica porque hay hombres que tú piensas que son increíbles y son de lo peor e infieles.

¿Qué es lo peor que te podría hacer un hombre?

Una infidelidad sería terrible, yo soy cero celosa porque puede resultar contraproducente, si celas demasiado estás proyectando inseguridad; a mí me ha pasado que me celan tanto, que termino por desanimarme; me gusta dar libertad porque confío, pero si me traicionan sería un golpe muy bajo.

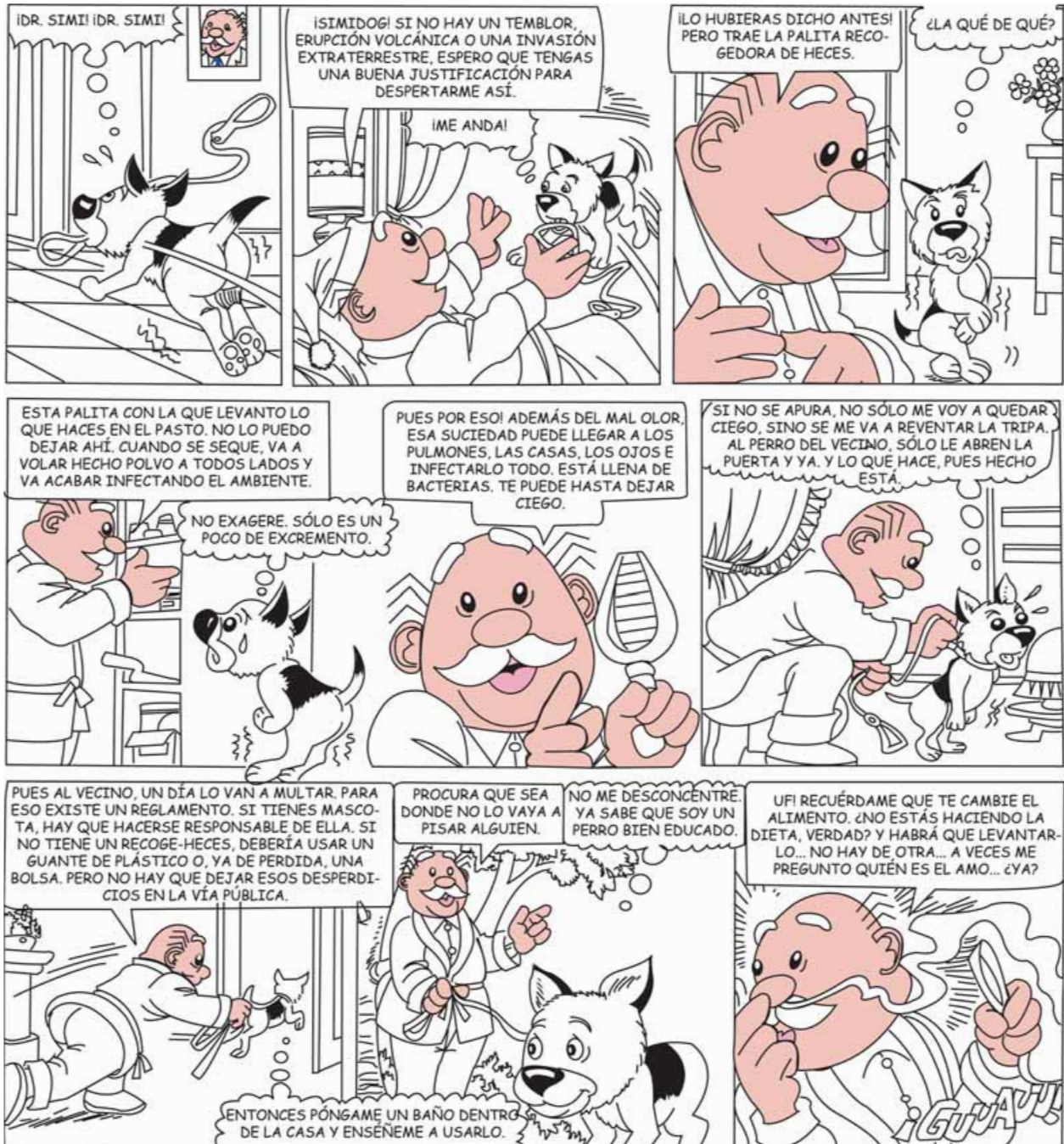
¿La cita ideal con el chico de tus sueños, cómo sería?

Viajar o quizá irnos a un rancho en algún lugar lindo, con comida deliciosa, porque yo soy de buen comer, o que de repente él cocine para mí y me lleve a la cama un platillo delicioso.





# Dueños responsables



## Buzón del lector

Felicidades por el reportaje que sacaron del alcoholismo en los jóvenes, es muy lamentable el daño que se hacen estos jóvenes con el consumo de bebidas y sobre todo las que están adulteradas.  
Evangelina Guzmán



A mi hijo le entretiene mucho las historietas del Dr. Simi y el espacio de los armables. También les quiero comentar que en la farmacia que está cerca de mi casa atienden muy bien, los felicito a todos.  
Sara Hernández Pérez, San Luis Potosí

# UN VIVERO NAVIDEÑO

Cuando vemos un abeto o un pino lleno de esferas, luces, un poco de heno y escarcha, no hay duda: se trata de un árbol de Navidad. Y por alguna razón mágica, todo empieza a oler distinto, a verse distinto y hasta el frío empieza a sentirse distinto.

Cuentan que a un señor de apellido Lutero, fue a quien de alguna manera se le ocurrió decorar los árboles durante esta época. Dicen que iba de noche a su casa, cuando se dio cuenta que la luz de las estrellas, se reflejaba en las ramas de

los árboles con nieve, y pensó en la estrella de Belén. Entonces ideó que para conmemorar la fecha del nacimiento de Jesús, podría tener un árbol con esos destellos y otras cosas que se le ocurrieron. Así que taló un árbol, lo llevó a su casa y lo decoró con velas, nueces y manzanas.

A sus vecinos les pareció buena idea, luego igual a los de otras ciudades, de otros países y al rato... o sea muchos años después, gente de todo el mundo colocaba en sus casas, árboles que además de conmemorar la Navidad, llenaban la casa de

aroma a pino. Y no es anuncio de líquido para el piso, sino aroma a pino de verdad.

Pero la cosa no paró ahí. La gente, según donde vivía, fue inventando sus propios adornos: bolas de vidrio, frutas, arreglos de flores, galletas, y más. Todo para ponerle al árbol. Y entonces nacieron los mercados de adornos navideños, en algunos pueblos de Alemania. Los bazares de Navidad que ahora conocemos. Ahí, además de adornos, se vendían también regalos, comida, pan de jengibre y adornos de velas para colocarlos al pie de sus árboles.

Así fue naciendo la costumbre de reunirse junto a los que ya comenzó a llamarse "árbol de Navidad".

Ahora, como ya hay menos árboles en los bosques del mundo, hay viveros exclusivos para árboles navideños.

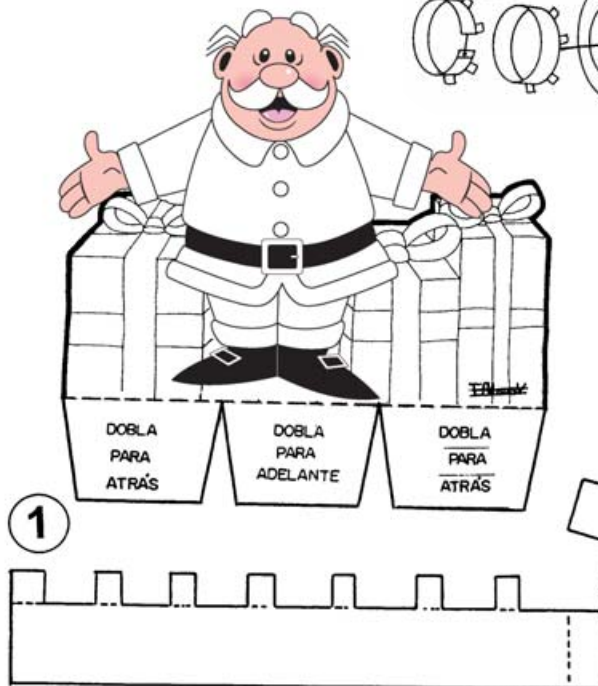
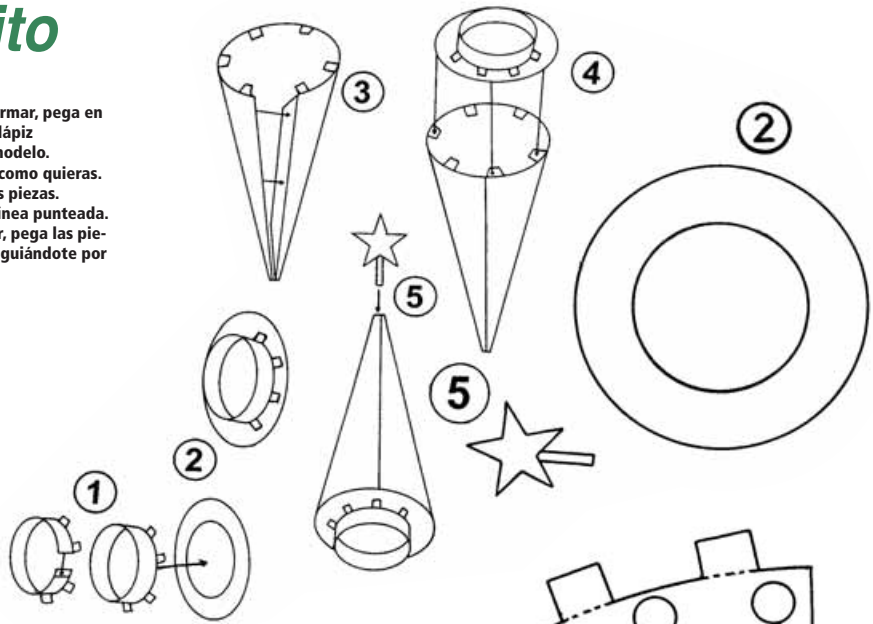
¿Te parece si tú haces tu propio vivero navideño? ¿O tu propio bosque? Aquí tienes la forma de hacerlo. Además de tener muchos árboles, puedes decorarlo como quieras, o incluso, regalarlos. Manos a la obra y...

*¡Felices fiestas!*

## Arma tu arbolito



- 1.- Antes de armar, pega en una hoja con lápiz adhesivo tu modelo.
- 2.- Coloréalo como quieras.
- 3.- Recorta las piezas.
- 4.- Dobla en línea punteada.
- 5.- Para armar, pega las piezas en orden, guiándote por los dibujos.



RECUERDA SACAR COPIAS PARA TUS AMIGOS



Edmundo Javier Olmos Vargas  
58 25 94 69



“PONCHE DE FRUTAS”

Número de porciones: 12 tazas  
Tiempo de preparación: 40 minutos.

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



- INGREDIENTES:**  
1/2 kilo de tejocotes  
1 kilo de guayabas  
2 taza de ciruela pasa  
300 gramos de tamarindo  
6 pedazos de caña  
1 kilo de manzanas  
6 trozos de canela  
Piloncillo al gusto o azúcar mascabado  
4 litros de agua



**MODO DE PREPARACIÓN:**

Se lava, pela y parte la fruta, mientras tanto se pone a hervir el agua con la canela, tamarindo, caña y piloncillo o azúcar mascabado; después de unos minutos se agrega la fruta; ésta tiene que estar cocida a su gusto para poder retirar del fuego.

**Simientretenimiento**

LOCALIZA LAS CINCO DIFERENCIAS

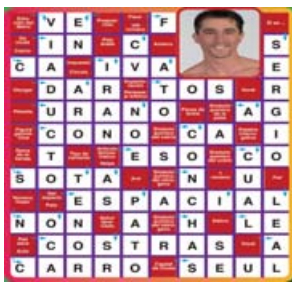


**Soluciones número anterior**

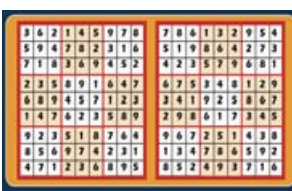
LAS 5 DIFERENCIAS



**Soluciones número anterior**



**Soluciones número anterior**



Barrio	Plumón	Dulce regional	Pendiente	Hidrógeno
Escuché	Vocal	Novio de Julieta	Partido del Trabajo	Ella es...
Agencia Central de Inteligencia	Nota musical	Usted abreviado	Oxígeno	Vocal
Secuencia	Terminación	Vocal	Alien	
Vacuino			Tapa	
Juan en catalán	Preposición	Tallo de azúcar	Vegetal fijo a un tallo	Líquido bucal
Organización Terrorista Vasca	Cobalto	Hidrógeno	Cantina Hogar	Batracio
Tela	Parte del traje	Pastilla para lavar		
Artículo determinado	Río sudamericano			

**SUDOKU** Completa toda la cuadrícula de manera tal que cada fila, columna y área de 3 por 3 celdas contengan del 1 al 9 sin repetirse

6		4	1	2				
			3					
	9							
6	8	9			4			
	4				5	9		
			1		7			
1		9	4	5				
5	7	2		3				
9				6				

		5	3	1				9
			2					
	7				6	3	1	
9	1						7	
3		7						
			2	9	8			7
			3				6	9
								2
9								8

**Breviario cultural**



Alfredo Camacho

**Origen de la Navidad**

Diciembre es un mes lleno de significados especiales para la humanidad. Las fiestas navideñas, que hoy en día celebramos, se originaron hace más de 1,620 años. Sin embargo, la conmemoración de los últimos días del año comenzó cuatro milenios antes en la Mesopotamia, que estaba situada entre los ríos Tigris y Éufrates.

Los sacerdotes de aquel legendario país, vestidos con túnicas blancas, espababan desde las montañas al dios Marduk, quien había creado la Tierra partiendo de la oscuridad. Cuando llegaba el invierno, presagiando la muerte de las plantas, se invocaba a Marduk para que retornara al planeta y derrotara al monstruo del caos. Desde mediados del mes de diciembre y hasta el día 24, los romanos celebraban la "Saturnalia", durante la cual había toda clase de festividades con cantos, abundancia de vino y orgías. Esta época era seguida por las "Calendas".

Nadie sabe con certeza la fecha de nacimiento de Cristo ni la precisión del día. No obstante, en el año 270 de nuestra era, el emperador Aureliano consideró ventajoso asignar el momento que coincidiera con las antiguas festividades romanas. La razón estribó en que el 25 de diciembre coincide con el renacimiento del sol.

Por otra parte, la costumbre tradicional del árbol de Navidad se originó en Alemania y se atribuye a Martín Lutero. En Inglaterra el primer pino que se instaló en el castillo de Windsor fue traído en 1841 por el príncipe Alberto, esposo de la reina Victoria.

El primero que adornó una casa en Estados Unidos sucedió en Ohio en 1847. Cuentan que los vecinos se atropellaban para contemplarlo. La razón para que un abeto represente a la Navidad, parte de que es el único árbol que conserva sus hojas a lo largo del invierno.

En lo que respecta a Santa Claus, procede del siglo IV cuando en Myra (isla situada entre Rodas y Chipre) vivió un obispo de corazón tan bondadoso que gozaba reparando regalos a los pobres. Con el tiempo, el prelado llegó a ser conocido como San Nicolás, patrono de los niños. La figura del barbudo gordinflón fue popularizada por el caricaturista Thomas Nast en la revista Harper's Weekly.

En resumen, podríamos decir que la celebración de la Navidad es una fusión de creencias y costumbres paganas a las cuales el cristianismo les ha dado una significación espiritual.



**Simiinforma**  
POR UN PAÍS MEJOR ©



## Tony Balardi estrenará programa de televisión

La Hora Feliz del Dr. Simi se llenó de buen humor con la presencia de Tony Balardi. Aunque usted no lo crea, este comediante veracruzano, inició su carrera como actor dramático en 1968 en la academia Andrés Soler donde han egresado personalidades de la talla de Verónica Castro, Alberto Estrella y Daniela Romo, por mencionar algunas.

12



## Amor, sangre y fuego

Alfredo Camacho Olivares

Dos nuevas novelas que abordan los años de la Revolución, recién lanzadas al mercado por Editorial Planeta con los títulos "El amante de mi abuela" y "Sangre y Fuego", nos permiten conocer cómo se vivía en aquellos convulsos tiempos, la forma en que se desarrolló el conflicto armado y quiénes fueron sus protagonistas.

"El amante de mi abuela", escrito por Paloma de Vivanco, narra la historia de Clementina que nació con un don especial: poder viajar a través del tiempo mediante fotografías. Es así como se adentra a conocer al amor de su abuela Carmen y el fatídico desenlace que tuvo.

Saltando de la Revolución Mexicana a La Habana de 1930, la protagonista de la obra conoce a Ramiro, el hombre al que su abuela amó con todas sus fuerzas y del que Clementina también se enamoró perdidamente.

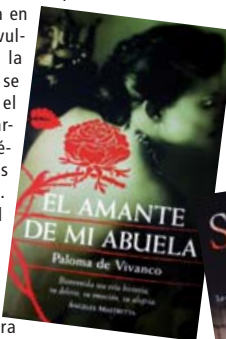
Una introducción de Ángeles Mastretta cita: "Paloma de Vivanco esgrime y hace suyo el sueño de contar como

quien sueña. En la novela nos regala una historia eufórica y atrevida que consigue atraernos desde las primeras páginas. Hay en este libro un perfume a pasado que se quiere presente, una memoria empeñada en quedarse, un desafío que no se teme y una falta de miedo que no abunda. Bienvenida sea esta historia, su delirio, su emoción, su alegría".

Por otra parte, en "Sangre y fuego" (bajo el sello de novela histórica) de Alejandro Rosas, se aborda la etapa más oscura y descarnada de la Revolución Mexicana.

El presidente Madero ha sido asesinado y la amenaza se cierne sobre un país al parecer inerme. Sediento de sangre, el régimen usurpador inicia el exterminio de sus enemigos mientras en el norte se escucha el sonoro grito de "¡Viva la Revolución!".

Se trata de una novela de claroscuro que puede leerse como una historia de amor, pero también como la épica de un tiempo donde los personajes se dejan arrastrar por los sentimientos más ruines.



## El valor de... la Libertad

La libertad está entre los valores más apreciados por el hombre, además de que entre las cosas y los seres vivos de la naturaleza, es el único que tiene posibilidad de entenderla y practicarla.

Así sucede porque el ejercicio de la libertad requiere el uso de la razón, facultad que pertenece exclusivamente a la persona.

Para ser verdaderamente libre no basta con escoger, sino que se necesita hacerlo conforme a la verdad.

Libertad y verdad son conceptos naturalmente vinculados, en tanto que la práctica de la libertad sólo puede tener buenos frutos si se funda en lo cierto y no en la mentira. Imaginemos que estamos frente al cruce de dos caminos con sus respectivos señalamientos: uno indica hacia dónde está el mar y el otro hacia dónde está la ciudad.

Si yo quiero ir al mar pero por capricho actúo contra el señalamiento fundado en la verdad, terminaré por desperdiciar mis pasos, por retrasar y hasta por cancelar mi llegada a la meta pretendida.

El teólogo y filósofo Tomás de Aquino, afirma, por su parte, que para ser verdaderamente libres se necesita tener un mínimo de bienes y que, quienes carecen de ellos, están en el inminente riesgo de enajenar su libertad a cambio de ellos.

Para demostrarlo, está el caso de nuestro entrañable México, donde en tiempo de elecciones, millares de pobres enajenan su voto y con él su libertad, a cambio de una despensa mal surtida.



## Pacheco, premio Cervantes

El poeta, traductor y ensayista mexicano José Emilio Pacheco fue distinguido con el Premio Cervantes 2009, considerado el Nobel de Literatura en español, cuando apenas hace poco recibió el premio Reina Sofía.

"Ya sólo me falta el Nobel, pero para eso se comienza desde chiquito y yo no lo hice", expresó con humildad tras saberse galardonado.

El premio Cervantes se entregará el 23 de abril de 2010 en el paraninfo de la Universidad de Alcalá de Henares, en un acto solemne presidido por el rey Juan Carlos. Consiste en 120 mil euros (unos 190 mil dólares).

Este premio reconoce, desde su instauración en 1976, a los autores más relevantes de nuestro idioma, y a lo largo de su historia ha elegido a cuatro escritores mexicanos: Octavio Paz, Carlos Fuentes, Sergio Pitol y ahora José Emilio Pacheco.

A sus 70 años y con una obra poética, narrativa y ensayística diseccionada en 14 libros, Pacheco se ha convertido en un "clásico vivo" de la literatura contemporánea, en un autor definido "como el idioma entero".

El autor de Las batallas en el desierto recordará este año como uno de los más agotadores de su vida, pero también como el que lo convirtió en el segundo escritor en recibir con meses de diferencia los premios Cervantes y Reina Sofía de Poesía Iberoamericana.

