



Dr. Simi ®

Siminforma

EMPRESA SOCIALMENTE RESPONSABLE

POR UN PAIS MEJOR ©

Abril de 2010. Núm. 289

Arranca en Guadalajara la fiesta de las Simicarreras



Depresión, ¿futuro de México?



Asómbrese: ¡50% de los mexicanos son víctimas de la depresión!

Y no sólo eso: los suicidios juveniles en el país han crecido 2.5% en lo que va del año, es decir casi se han triplicado en relación al 2009.

Siminforma acudió con los especialistas para desentrañar una pregunta que cada vez se repite más. Es que, acaso, ¿la depresión pasó de ser "una moda de ricos" para apoderarse de nuestro país?

7



Hasta el hombre más cruel puede hacer cosas sublimes

Arturo Pérez-Reverte habla en exclusiva para Siminforma

8

El Dr. Simi en Acción:

Más deporte para Ecatepec



3



Donde las oportunidades no llegan... ahí está el Dr. Simi Tarahumaras, ¿mexicanos sin destino?

Miguel Ángel Sánchez

Chihuahua es una de las ciudades más prósperas de México por su desarrollo empresarial y comercial. Al caminar por sus calles, pueden apreciarse construcciones que sólo dan cuenta de su gran esplendor. Sin embargo, no todo en ellas es motivo de orgullo, pues ahí deambulan personajes de

quienes pocos hablan de su existencia.

Los tarahumaras, integrantes de una etnia milenaria, que han buscado una forma de escapar del hambre y del frío que padecen en la sierra de Chihuahua, de donde son originarios, comunidades a las que se tardan hasta ocho horas en llegar.

A pesar de las oportunidades de desarrollo que ofrece Chihuahua, los tarahumaras son raramente integrados a esos

qué comer, no tienen nada, por eso venimos. Aquí sí trabajamos, tenemos comida."

A Esperanza la tragedia la persigue, pues además de lidiar con su enfermedad tiene que cargar con el dolor de haber perdido al menor de sus tres hijos tras ahogarse en una fosa séptica. Carentes de dinero para darle entierro, se llevaron el cuerpo a la sierra, ahí sólo cavaron un hoyo y le dieron sepultura.

Ellos viven en una casa que compraron en 13 mil pesos, la cual tiene piso de tierra, hecha con paredes y techo de madera, por cuyos orificios se cuela el frío en las noches. Todos los muebles se los han regalado.

Para evitar congelarse, cuentan con un calentón que construyeron hace poco, ello los reconforta, pero, a la vez, los intimida ante la posibilidad de que un día se incendie su casa.

Nicolás, un niño especial

El caso de María de Jesús Duarte es diferente, pero no por ello deja de ser duro. A sus 49 años tiene a su cargo a Nicolás. Su quinto hijo de 14 años que padece una enfermedad desconocida, la cual le impide caminar y hablar correctamente.

Ella vive con Nicolás y su esposo en una colonia tarahumara, a las afueras de la ciudad chihuahuense.

"Nunca me dijeron nada de mi hijo. Simplemente cuando tenía un año empezó a adelgazar sus piecitos, cuando tenía seis años más empezó a perder movimiento, si mueve los pies pero no camina y habla muy poco, pero no se le entiende", recuerda María de Jesús.

Aunque en un principio llevaba a su hijo a rehabilitación, dejó de hacerlo por falta de dinero y porque el niño, al crecer, comenzó a ser más difícil de transportar, ya que debía hacerlo en camión.

Debido a la pobreza en la que viven, el alimento escasea, pero su amor de madre le hace renunciar a todo, incluso a la comida con tal de que Nicolás esté bien.

"Hay veces que no comemos, a veces lo

único que hacemos es que coma más el niño que nosotros, porque ahorita está muy difícil la situación."

Su esposo es ayudante de albañil, pero no siempre tiene trabajo, aunque sus gastos son muchos, como ejemplo, su hijo usa pañales y un paquete le cuesta 75 pesos.

"Antes nosotros pedíamos dinero en la calle, la gente sí nos daba. Ahora ya ni siquiera podemos hacerlo, ya no nos dejan que pidamos porque dicen que el dinero lo usamos para tomar, pero eso no es cierto, ya que hay muchos tarahumaras que ni siquiera un vaso de agua toman."

Historias como la de Esperanza y María de Jesús son muchas en este territorio; por eso, la Fundación del Dr. Simi ha impulsado la entrega de despensas entre nuestros hermanos tarahumaras.

Es tiempo de actuar y de ayudar; si puede, otorgue un poco de lo que tiene para apoyar a quienes más lo necesitan, pues el que aprende a dar, al dar es muy feliz.



Esperanza Palma, tarahumara con epilepsia recibe apoyo de la Fundación del Dr. Simi

beneficios y viven exiliados en colonias pobres de esta ciudad.

Ahí está Esperanza Palma, una indígena tarahumara de 30 años que vive en la colonia Granjas Soledad, es analfabeta y padece epilepsia, la cual le impide trabajar y le obliga a depender de los 500 pesos semanales que gana su esposo como ayudante de albañil.

Su dieta es frijoles, papas y sopa, en algunas ocasiones. No obstante, esa pobreza es mucho mejor a la vivida en la sierra, a la cual jura nunca volver.

En un español atropellado dice:

"No, pues allá en la sierra no tienen ni



María de Jesús y su hijo Nicolás también reciben apoyo del Dr. Simi



Entra y conoce la página del Dr. Simi aprenderás y te divertirás a lo grande.

www.doctorsimi.com.mx

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
Miguel Ángel Becerri
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
Bambó 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".



Beneficia a 5 mil habitantes

Más deporte para Ecatepec



Hasta Ecatepec, el municipio más poblado del país, llegó el Dr. Simi para llevar alegría y felicidad a la comunidad



¡Ayudar, ayudar y... ayudar!

Esa es la mística que se repitió por horas en el Deportivo Sagitario 10 R1, reinaugurado el 7 de abril, para beneficio de más de cinco mil personas en el municipio de Ecatepec y donde la Fundación del Dr. Simi promueve la salud y la convivencia familiar.

La fundación que comanda Víctor González Torres regresó a cumplir su compromiso de no sólo abrir espacios para la práctica deportiva, sino mantenerlos, tal como se dijo en el año 2005, cuando se puso en marcha un programa de alcance nacional que beneficia, en términos generales, a poco más de 20 mil mexicanos.

"El propósito es buscar una vida sana para la comunidad. El deporte es esencial no sólo para la salud física y emocional, sino para propiciar el desarrollo integral de la familia", expresó María Teresa Hernández de Mancilla, vicepresidenta de Acción Social del Grupo Por un País Mejor.

En el marco de una colorida ceremonia,

destacó la labor de la Fundación del Dr. Simi que atiende 31 centros deportivos en todo el país, en los cuales ha entregado, a la fecha, 20 mil uniformes a equipos de diferentes disciplinas.

En su oportunidad, Astrid García, directora de la Fundación del Dr. Simi, destacó que el municipio más poblado del país, con dos millones de habitantes, se ve beneficiado con el Centro Deportivo porque "con el deporte también se enseña la excelencia".

En la reinauguración se dieron cita decenas de habitantes de Ecatepec, que presenciaron emocionados el primer torneo relámpago de fútbol rápido, cuyo ganador fue el equipo Cometas, luego de dejar en el camino a Meteoros, Estrellitas y Luceros, todos integrados por niños y niñas de la zona, y entrenados por Marco Antonio Rodas, desde hace un año.

"¡Que 'Chicharito' ni qué nada... aquí hay puro frijolito de primera!", exclamó el Dr. Simi cuando todos los pequeños recibie-

ron sus medallas y trofeos.

El Deportivo R1 opera desde el 20 de noviembre de 2005 pero a partir de ahora muestra un nuevo rostro. Bien pintado y limpio; los juegos infantiles reparados, al igual que su gimnasio y su caseta de usos múltiples.

"Queremos este lugar y le damos las gracias al Dr. Simi porque con su apoyo tenemos la forma de alejar a los niños de graves problemas: alcoholismo, drogadicción y prostitución", afirmó Miriam Sánchez Rodríguez, representante de la comunidad.

Los asistentes gozaron en los concursos de baile, animados por el grupo Los Pachucos; estuvieron felices al recibir regalos, despensas, pelotas y juguetes; y disfrutaron en diversos juegos organizados por voluntarios de la Fundación del Dr. Simi.

Hubo, además, un stand con médicos que dieron consulta gratis, incluidos los medicamentos.

¡Ayudar, ayudar y... ayudar!



Niños de todas las edades disfrutaron de los regalos que llevó el Dr. Simi, incluyendo balones y uniformes deportivos



¿Sabías que...

El 14 de abril se festeja el tercer aniversario del Centro Comunitario del Dr. Simi, ubicado al oriente de la Ciudad de México?

En él hay diversos servicios: dispensario médico, talleres de capacitación y asesoría jurídica; también actividades recreativas, de atención emocional y de cuidado a la salud.

Para mayor información
www.fundaciondrsimi.org.mx

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.serfelizsepuede.com.mx), por medio de cuestionarios. Consulta personal en nuestras instalaciones en el D.F. (previa cita).

¡Búscanos, queremos ayudarte!



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75%
DESCUENTO

Solicita:

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

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

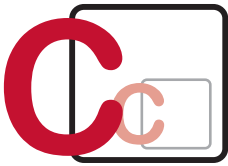
Requisitos:

- 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 Natlitas) o al correo:

atraccionalento@farmaciasdesimilares.com.mx





En pocas palabras



• • • Manuel Castilla Ramirez

Conversión de Pablo

Nos referiremos en esta columna a Saulo de Tarso o San Pablo apóstol, quien de perseguidor de los primeros cristianos se convirtió en el dinámico apóstol de los gentiles y el brazo derecho de Pedro, a quien Jesucristo encomendó la nascente Iglesia; sino a otro Pablo, éste protagonista trapeacista legislativo que se significa utilizar la tribuna parlamentaria para despotricar contra todo y contra todos, incluidos los prelados y sacerdotes que, por obvias razones, se oponen a las leyes contra la vida.

Esta columna se la dedicamos al diputado federal perredista Pablo Gómez, para adherirnos a la propuesta que hizo en la sesión de la Comisión Permanente del Congreso de la Unión, para reformar la Constitución a fin de otorgar a los sacerdotes el derecho de asociación política que les abriría la puerta para ocupar cargos de elección popular.

Unas cuantas horas después el converso diputado del PRD recibió el nihil obstat de la jerarquía católica que celebró el contenido de la iniciativa, la cual, señálo, podría ser el inicio de una discusión integral sobre la libertad religiosa.

El converso diputado Pablo propuso derogar el inciso E del artículo 130 de la Constitución, lo que le valió los aplausos y hasta la suma de los senadores del PAN. "Excelente", gritó desde su escaño el senador César Leal, a quien se sumaron María Teresa Ortuño, Ramón Muñoz, Felipe González y Santiago Creel.

Para que no haya duda de su conversión, Pablo Gómez sostuvo que los sacerdotes de todos los cultos religiosos son ciudadanos y, por tanto, deben gozar de las prerrogativas que la ciudadanía tiene.

OPINA EL EPISCOPADO

En relación a la propuesta del legislador perredista, el presidente de la Conferencia del Episcopado Mexicano, Carlos Aguilar Retes, consideró que, de concretarse la derogación del inciso E del artículo 130 de la Constitución, se daría garantía plena de expresión a quienes tienen cargos al interior de la Iglesia. Añadió el prelado que la reforma propuesta libera a la Iglesia de la mordaza que le impone la Constitución.

En otro orden de ideas, el presidente de la CEM se refirió al diálogo que sostuvo con el presidente de la mesa directiva del Senado de la República, Carlos Navarrete, con quien abordó el tema de la reforma constitucional sobre el carácter laico del Estado.

castillar27@hotmail.com

Nicotina, ¿buena para personas con esquizofrenia?

La nicotina, una popular sustancia alcaloide presente en el tabaco, podría ayudar a personas con esquizofrenia a recuperar algunas actividades cognitivas, como atención, concentración, aprendizaje y memoria.

Así lo revela una investigación del psicólogo y doctor en neurociencias de la conducta, Hugo Sánchez Castillo, de la Facultad de Psicología de la UNAM, quien realiza una investigación experimental conjunta con la Universidad de Columbia, donde cursó un postdoctorado.

El profesor universitario y sus colegas de Nueva York identificaron que, además de adicción, en las personas con esquizofrenia, la nicotina facilita algunas actividades cognitivas disminuidas a consecuencia de esa compleja enfermedad.

Esa mejora propicia que los fumadores con esquizofrenia consuman el doble de tabaco que otros adictos.

"Si un fumador consume hasta dos cajetillas de cigarrillos en un día, un esquizofrénico con frecuencia se fuma cuatro", afirmó Sánchez Castillo durante la conferencia Explicando a mi amigo imaginario: bases biológicas de la esquizofrenia.

Sánchez Castillo explicó que los esquizofrénicos tienen una alteración del sistema dopaminérgico; es decir, padecen fallas en la producción de dopamina, una hormona y neurotransmisor con importantes y variadas funciones en el cerebro, entre ellas, comportamiento y cognición, actividad motora, motivación y recompensa, regulación de la producción de leche, del sueño, humor, atención y aprendizaje.



Para abordar las bases biológicas de la esquizofrenia, los investigadores en México y Estados Unidos trabajan con dos modelos análogos a la enfermedad, desarrollados en ratas y ratones de laboratorio.

Hacia un fármaco con nicotina

A futuro, Sánchez Castillo y sus colegas planean desarrollar un medicamento específico que utilice la nicotina para mejorar los daños cognitivos de los pacientes.

"No sería un parche de nicotina como tal, pero se tiene esperanza de desarrollar fármacos que tengan mayor afinidad a algunos de los receptores del sistema dopaminérgico, más específicos a ciertas

regiones del cerebro", comentó.

El investigador reconoció que un gran reto a vencer en el desarrollo del fármaco será abatir los daños que causa la nicotina.

"Es un problema ético permitir a los esquizofrénicos mantenerse con altas tasas de fumador, porque podrían tener alguna mejora de algunos aspectos cognitivos, pero empeorarían sus funciones respiratorias y enfrentarían enfermedades como el cáncer de pulmón", señaló.

Lo que se busca, recalcó, es una nueva generación de fármacos que permitan, en conjunto con los medicamentos antipsicóticos actuales, ayudar a mejorar la parte cognitiva del paciente, un área fundamental que casi no es atendida.

Terapia

Para los pacientes con esquizofrenia es recomendable tomar una terapia psicológica, siempre que vaya acompañada con una medicación prescrita por un psiquiatra, la cual les ayuda a lidiar con la paranoia, los delirios de persecución y las alucinaciones características de esa enfermedad.

"Ambas estrategias ayudan a los pacientes a tener una vida más adecuada. La medicación es importante porque los esquizofrénicos tienen una alteración biológica importante del sistema dopaminérgico que necesita regularse.

Al atender la parte biológica, la terapia psicológica puede tener un efecto que les permita una mejor relación con el medio, uno de sus problemas habituales", finalizó.

SÁBADOS DE DESCUENTO

<p style="text-align: center;">Paquete Corazón 24 (Química sanguínea de 24 elementos + electrocardiograma)</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.5em; color: red;">\$300.00</p>	<p style="text-align: center;">Paquete inicial (Glucosa, colesterol, triglicéridos, ácido úrico, urea, creatinina, examen general de orina, biometría hemática y electrocardiograma)</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.5em; color: red;">\$300.00</p>	<p style="text-align: center;">Check up básico (Química sanguínea de 24 elementos, biometría hemática, examen general de orina, electrocardiograma)</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.5em; color: red;">\$399.00</p>
--	--	---

Además, todos los ELECTROCARDIOGRAMAS **50% de descuento**

Análisis Clínicos del Dr. Simi
"Lo mismo pero más barato"

SIMITEL: 01 800 911 66 66
www.ssdrsimi.com.mx

Promoción válida todos los sábados del mes de abril de 2010.



¿Qué son las crisis convulsivas?

Las convulsiones se presentan cuando el cuerpo de una persona se sacude de manera rápida e incontrolable. Durante ellas, los músculos se contraen y se relajan en forma repetitiva.

El término "convulsión" a menudo se utiliza de manera recíproca con "crisis convulsiva", aunque existen muchos tipos de esta última, con síntomas sutiles o leves en lugar de convulsiones.

Estas crisis convulsivas de todos los tipos son causadas por actividad eléctrica desorganizada y repentina en el cerebro.

Puede ser perturbador presenciar la ocurrencia de convulsiones, pero a pesar de su apariencia, la mayoría de las crisis son relativamente inofensivas.

Generalmente duran de 30 segundos a 2 minutos; sin embargo, si se presenta una crisis convulsiva prolongada o si se presentan múltiples crisis sucesivamente sin que la persona recupere el conocimiento entre una y otra, se trata de una situación de emergencia médica.

Si las crisis recurren sin una causa que pueda identificarse, se dice que la persona tiene epilepsia, la cual generalmente puede controlarse con medicamentos.

Las causas pueden ser muchas y variadas, por ejemplo: enfermedades, agentes químicos y golpes en la cabeza, entre otros.

Los síntomas comprenden desmayo breve, seguido de un periodo de confusión, caída repentina, babeo o espuma en la boca, gruñidos o ronquidos, apretar los dientes, pérdida de control de la vejiga o los intestinos, ausencia temporal de la respiración, espasmos musculares incontrolables con contracciones o sacudidas de las extremidades, movimientos de los ojos, comportamiento inusual como ira o risa re-

pentina o coger a alguien por la ropa.

La persona suele presentar síntomas de advertencia antes del ataque, que pueden consistir en miedo súbito, ansiedad, náuseas, síntomas visuales, percibir algún olor o vértigo (mareo).

Cuando ocurre una crisis convulsiva el objetivo principal es evitar que la víctima se lastime, protegiéndola de una caída y acostándola en el suelo en una área segura. Se deben retirar los muebles u otros objetos cortantes de alrededor.

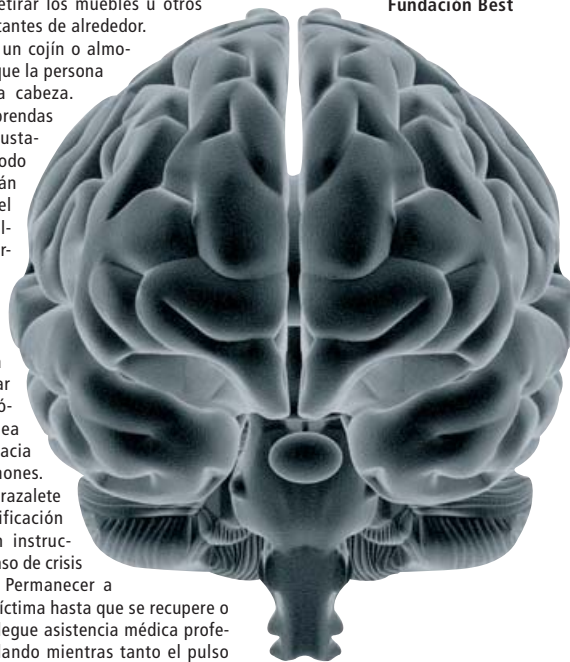
Colocar un cojín o almohada para que la persona descansa la cabeza.

Aflojar las prendas de vestir ajustadas, sobre todo las que están alrededor del cuello. Voltear a la persona de lado; si se presenta vómito, esto ayuda a garantizar que dicho vómito no sea aspirado hacia los pulmones. Buscar un brazalete de identificación médica con instrucciones en caso de crisis convulsiva. Permanecer a lado de la víctima hasta que se recupere o hasta que llegue asistencia médica profesional, vigilando mientras tanto el pulso como la frecuencia respiratoria.

Si la crisis ocurre por fiebre en un lac-

tante o un niño, se le debe refrescar gradualmente con agua tibia. Al niño se le puede administrar medicamento que combata la fiebre, en especial en casos de antecedentes de convulsiones febriles, pero NO se debe sumergir al niño en una tina con agua fría; por tanto, es importante mantener la fiebre bajo control.

Con información del Dr. Hector Osvaldo Medina, médico de Fundación Best



Sexo seguro y protegido



La juventud debe estar bien informada sobre su sexualidad

El inicio de la vida sexual es una decisión de cada quien, la responsabilidad de usar protección, es de la pareja.

Por ello, es necesario tener información certera sobre lo que se considera sexo protegido, es decir, el uso de preservativos, tanto femenino como masculino, para evitar tener un intercambio de los fluidos corporales como sangre, secreciones vaginales o líquido pre-eyaculatorio y semen, que pudieran llevar a adquirir una infección de transmisión sexual o un embarazo no planeado.

Es conveniente, en este último punto, usar el condón como complemento con algún otro método de planificación familiar.

La importancia de contar con una educación en sexualidad, libre de mitos y tabúes, lleva a que los adolescentes, en particular, a que puedan tener una visión de su sexualidad de una manera integral y no solamente genital.

Esto puede ayudar a practicar lo que se conoce como sexo seguro, o sea contacto sexual sin intercambio de fluidos corporales.

La sexualidad no sólo se basa en los genitales, también se puede vivir desde el contacto físico, abrazos, besos y caricias que no impliquen llegar forzosamente a una relación coital.

La diversidad y resultados de lo anterior, depende de la creatividad, la imaginación, la responsabilidad, el amor, el acuerdo mutuo y el respeto, los que marcarán qué sí y qué no hacer en la relación.

Si consideras que no te estás manejando dentro de un parámetro de sexualidad responsable, evitando las prácticas de riesgo, comunícate al 01800 911 6666, opción 9, y uno de nuestros psicólogos te atenderá para aclarar tus dudas de sexualidad o de cualquier otro tipo.

Con información de la psicóloga Gabriela Jiménez Vera

Salud y Sociedad



• • • Miguel Ángel Ferrer

Nuevas siglas

Todo el mundo sabe lo que significa la palabra siglas. El vocablo procede del latín sigla, que quiere decir abreviatura. Y eso precisamente son las siglas: la abreviatura de un sustantivo formado por una o más palabras mediante el uso de la primera letra de cada palabra.

Así, por ejemplo, la letra C es la abreviatura o sigla de la voz ciudadano; las letras SEP son la abreviatura o las siglas del sustantivo Secretaría de Educación Pública; IPN son las siglas de Instituto Politécnico Nacional; y SIDA son las siglas de Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. Pero las siglas no son la única forma de abreviatura de un sustantivo formado por una o más palabras. A veces se usa una abreviatura llamada acrónimo. Este se forma, un tanto arbitrariamente y según cada caso, con la combinación de las primeras letras de cada una de las palabras que forman el sustantivo.

Pemex, por ejemplo, es el acrónimo de Petróleos Mexicanos; Co es el acrónimo de compañero; y Banamex es el acrónimo de Banco Nacional de México.

En general, las siglas se escriben con mayúsculas. Pero hay casos en que el uso muy amplio de unas siglas convierten al sustantivo original en un vocablo tan común, que éste empieza a ser escrito con minúsculas.

Es el caso del sida, que siendo el nombre de una enfermedad, puede escribirse, como todas las demás, con minúsculas: tuberculosis, dengue, cáncer, reuma.

Todas estas siglas y acrónimos son muy conocidos. Pero a veces surgen nuevas abreviaturas. Es el caso de EPOC, siglas de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.

Este padecimiento es una de las enfermedades más comunes de los pulmones, y se caracteriza por la dificultad del enfermo para respirar. Sin tratamiento médico, esta dificultad puede conducir al enfermo a la muerte por asfixia.

La principal causa de la EPOC es el hábito de fumar. De modo que la primera y más importante medida del tratamiento médico es el abandono de ese hábito.

www.miguelangelferrer-mentor.com.mx

Sexo.. ¿Qué es eso?

En www.siminforma.com.mx queremos orientarte y estar cerca de ti

Todos los jueves a las 16:00 horas

Conectate y chatea con expertos psicólogos
simisexo@hotmail.com

Espacio a la historia



• • • Manuel Magaña

“Declaración de Independencia”, en Chilpancingo

Si la muerte no le dio oportunidad a Hidalgo de conocer los primeros frutos de su lucha emancipadora, el cura de Carácuaro y Necupétaro, José María Morelos y Pavón, recogió pronto los resultados de la heroicidad del párroco de Dolores.

La Junta Suprema de Zitácuaro, y los Congresos de Chilpancingo y Apatzingán, dieron un rumbo definitivo y concreto al movimiento insurgente.

No pocos de los mexicanos conocedores de la historia de México admiten que fue en Chilpancingo de los Bravo, capital del estado de Guerrero, tierra de patriotas a partir de la lucha por la emancipación de México, “donde se produjo la formal y verdadera declaración de Independencia”, puesto que el 6 de noviembre de 1813, se dio a conocer “la declaración de Independencia por un Congreso, citado ex profeso para ello”, según argumentan quienes así interpretan lo ocurrido en esa reunión, tenida como “la primera asamblea política mexicana”.

El dato se presta para la interpretación con base en el cariño con que se suela ver el acontecimiento liberador iniciado, con marcado acento de improvisación -dadas las circunstancias-, que forzaron a los padalines insurgentes a adelantar la fecha del inicio de la lucha.

Así, Morelos también tuvo la oportunidad de disponer, con motivo del establecimiento de la Junta Suprema de Zitácuaro, del “primer centro director de la guerra de Independencia”, zona donde, además, empezó la fabricación de armas, incluyendo fundición de cañones, aparte de rifles y pistolas, pólvora y otros instrumentos de guerra.

Otro gran logro lo constituyó el Congreso de Apatzingán -1814-, donde tuvo efecto la redacción y publicación de “la primera ley fundamental redactada en México resultante del Congreso de Chilpancingo. En Apatzingán fue sancionado, el 22 de octubre de 1814, el “Decreto Constitucional para la Libertad de la América Mexicana”, los Sentimientos de la Nación.

Precisión: En base a la obra “Granaditas y su Proceso Histórico, del historiador D. Fulgencio Vargas, el nacimiento de Juan José Martínez, “El Pipila”, fue en 1782 y su deceso, en 1863. Agradezco a Hugo Pérez Díaz me hiciera notar que se publicó como “1872” debido a un imponderable. Estamos para atenderlo.

Calderón y sus ¿prioridades?

Algo debe pasar en un país cuando la palabra se utiliza como distractor; se maneja la promesa y no se honra el compromiso.

La muestra elocuente proviene del mismo Jefe del Ejecutivo, que frente a los graves problemas no es capaz de articular un mensaje claro y congruente.

Hoy, decantado por la realidad que le desborda, el discurso del presidente Calderón no es oportuno, sino oportunista, pues si hoy se celebra el Día Mundial de la Salud, nos dice que ella es la “prioridad” de su gobierno y que, para garantizarla, se destina el mayor de los presupuestos y las acciones preferenciales.

Resulta, sin embargo, que en otras ocasiones ya ha dicho que su “prioridad” es el empleo; en otras, que es la seguridad pública, la educación, la vigencia del estado de derecho, la estabilidad económica o la reducción de la pobreza.

Frente al zigzagueo, cabe la pregunta: para usted, señor Presidente, ¿qué significa la palabra prioridad?

La respuesta no es asunto menor, si se toma en cuenta que no es líder ni guía

aquél que hoy apunta al sur y mañana al norte, como tampoco el que a todas le tira y a ninguna le atina.

México necesita una institución presidencial fuerte y respetable hacia el interior de la República. Para ello, es indispensable que el Presidente dé valor a su palabra; que no separe, sino que vincule; que no provoque recelos, sino confianza; que no genere abstención, sino participación ciudadana en todo cuanto tenga que ver con la vida pública.

El Jefe del Ejecutivo no debe olvidar que la palabra conmueve y el ejemplo arrastra; por ello, ha de asumir la congruencia como uno de los más valiosos insumos de confianza que, a su vez, resulta “prioritaria” para la articulación y la protección del tejido social.

La lealtad debe ocupar un lugar especial en la palabra veraz y en la actuación ética del Presidente, pues como se sabe, a ésta semánticamente se le define como la firmeza en los afectos y en las ideas que llevan a no engañar ni traicionar a los demás.

Se necesita, en suma, que haga de la verdad su pendón, escudo y lanza. Si no lo hace así, triste e irremediamente pasará a la historia como otro más de los gobernantes demagogos y mediocres.

LA PRIORIDAD ES...



¿Sabe cómo se repartirán sus bienes después de morir?

Luis Francisco Martínez

“Realiza tu testamento, no herederos problemáticos”, es una frase que, no obstante que la escuchamos en diversas ocasiones, no se le da el valor que amerita porque tal vez desconocemos su alcance.

Mediante un testamento una persona dispone sobre la manera en que se repartirán sus bienes para después de su muerte. El testamento debe celebrarse, como regla general, ante Notario Público para que tenga validez. La persona que realiza el testamento será quien, libremente, determine la forma y los porcentajes en que se asignarán los bienes y la o las personas que se beneficien de ello. Por ejemplo, puede establecerse que 50% de todos los bienes queden a favor de un hijo, el otro 50% a favor de otro hijo, un porcentaje determinado sobre un bien o incluso, determinar que un bien en específico se entregue a una persona determinada.

Así también, el testador deberá señalar el nombre completo del o los futuros herederos de los bienes. Es importante tener cuidado



que se señalen los nombres de los herederos tal y como aparecen en su acta de nacimiento. Con la celebración del testamento tenemos la tranquilidad y garantía de que los bienes se repartirán conforme a la voluntad del testador, y con ello evitar a los familiares del testador que, a la muerte de éste, tengan que promover un juicio intestamentario con el consecuente riesgo de que surjan conflictos familiares por el reparto de los bienes y gastos adicionales.

Te recomendamos te acerques a un notario para otorgar tu testamento. Como información adicional, podemos mencionarte que habitualmente en septiembre de cada año, el Gobierno Federal con el apoyo de los notarios de cada estado organiza diversas jornadas y actividades para que las personas interesadas otorguen su testamento a un costo muy bajo.

¿Te interesa que tratemos algún otro tema de asesoría jurídica? Envíanos un correo a simi_informa@porunpaismejor.com.mx

3ª SIMI Carrera 2010K
PUEBLA rumbo al Bicentenario
23 mayo 8:00 AM CIRCUITO CON SALIDA Y META:
 Zócalo de Puebla
 SIMITEL: 01 800 911 66 66
 www.emociondeportiva.com

¡Si caminas, trotas o corres, inscríbete!



Depresión, ¿futuro de México?

■ Hoy, 50% de la población padece esta enfermedad y se ¡triplican los suicidios juveniles!

Fernando Gutiérrez

Viene de la página 1

Enrique Pérez Campuzano, doctor en sociología, nos indica que la depresión es tan real como el hecho de que después de la obesidad, el suicidio (muchas veces asociado con problemas de depresión) es el mayor problema de salud pública en México.

Entrevistado por Siminforma, el especialista en temas urbanos y juveniles, sostiene que las causas de este problema son múltiples:

“No es un sólo factor –dice-, son varios. Influyen, por ejemplo, los problemas juveniles, laborales y sociales.

“Está también el anonimato de las grandes ciudades, la falta de calidez de la sociedad. Es decir, la gente, en su mayoría, se siente sola”.

Egresado de la Universidad Nacional Autónoma de México y con ocho años de experiencia en el campo de la investigación, Pérez Campuzano indica que el suicidio es un problema de inadaptación. De hecho hay dos picos críticos en el desarrollo cuando más ocurre, uno de ellos es en la adolescencia y entre los 45-50 años de edad.

“Ello se debe a que muchos adultos se topan con problemas laborales y con la soledad que muchos sienten en esa etapa”.

¿Soy suicida?

Pero, ¿cómo saber si uno es un potencial suicida?

El investigador, quien a sus 35 años acumula licenciatura, maestría y doctorado en su especialidad, dice: “Hay muchos indicadores, como la soledad, el aislamiento, la incomunicación, pero la más evidente es la depresión.

“De hecho, 50% de la población mexicana la padece y es un punto



Enrique Pérez Campuzano, doctor en sociología



Las causas de la depresión son múltiples, entre ellas está la falta de calidez de la sociedad

Cada año
100 mil jóvenes
sin oportunidades

Ya hay suicidios
infantiles

de alarma al que se debe poner mucha atención.

“Además, ya no sólo es un fenómeno del DF, sino de otras ciudades del país, especialmente en las fronteras, como Ciudad Juárez y Tijuana; también aparece en las urbes intermedias de México y está creciendo especialmente en Tabasco.

“Todos esos son focos rojos que nos urgen actuar ya, no dejarlo para mañana.

“No podemos seguir viendo con jóvenes desolados. Esto es para hoy”.

No hay políticas

El sociólogo, con estudios en Inglaterra y Estados Unidos, denuncia que no hay políticas públicas específicas para atender el problema de los suicidios.

“Es muy importante pensar en qué hacer. Y se debe poner atención en tres cosas: primero, crear políticas públicas para jóvenes, pues no existen; luego, también políticas de bienestar psicológico y social en materia de salud pública, y, finalmente, cambiar la forma en cómo son vistos los jóvenes por la sociedad y por ellos mismos.

“Hay que reconocerlos como sujetos importantes para el cambio. Hacerlos sentir que son valiosos, pues actualmente se sienten frustrados”.

El maestro, quien también trabajó en el Instituto Nacional de Psiquia-

tría, dice: “Sin embargo, hacer lo anterior no será fácil ni rápido. Llevará mucho tiempo y recursos. Hay que trabajar a distintas escalas y con voluntad política para cambiar las cosas.

“Si no se destinan recursos para la juventud, en un programa nacional, va a ser muy complicado superar el problema”.

Situación explosiva

Actual catedrático del Instituto Politécnico Nacional, Pérez Campuzano considera que “el sólo hecho de que cada año queden sin escuela 100 mil jóvenes, crea una situación explosiva que urge atenderla.

“Es necesario que la familia, la sociedad y el gobierno hagan sentir a los jóvenes que son ellos el factor del cambio y que están llenos de capacidades. Debemos darles todo tipo de oportunidades educativas, laborales y de esparcimiento.

“También hay que atender a la población desde edades tempranas, pues ya se han dado casos de suicidio infantil. Claro, aún es un problema macro, pero ya es una voz de alerta”.

A manera de conclusión, establece:

“Urge que las instituciones laborales, estudiantiles y de salud se sienten a platicar y creen las políticas que cambien para bien el panorama”.

Juárez, Tijuana,
DF, Tabasco,
focos rojos

Adolescentes, los más
deprimidos

**Adultos, otra
etapa suicida**

Expedientes del poder



... Carlos Ramírez

Desarrollo, parte de la política

La obsesión de los partidos políticos por Larrinconar al gobierno panista ha hecho perder de vista los referentes fundamentales: la reforma política que se discute tratará de darle dinamismo a las relaciones de poder, pero no aparece ninguna conexión con el desarrollo. Y la democracia sin desarrollo es una forma de tecnocracia del poder.

El principal problema del país es la insatisfacción de las demandas fundamentales de bienestar. Y el bienestar sólo viene derivado del crecimiento económico sostenido y el empleo remunerado. Más aún, suelen decir los progresistas que las relaciones productivas determinan las relaciones políticas y sociales.

Por tanto, el juego del huevo y la gallina –qué es primero: la democracia o el desarrollo- tiene ya un intento de respuesta: lo primero debe ser el desarrollo. Porque una democracia en situación de crisis, desempleo y pérdida de bienestar suele derivar en conflictos recurrentes. Los ánimos se caldean cuando no hay empleo ni salarios.

Por eso es que los legisladores deberían abrir el obturador de sus debates e ir más allá de la reforma política: encarar la urgencia de la reforma del modelo de desarrollo, toda vez que el actual carece de viabilidad y tiene condenado al país a tasas de producto interno bruto menores a 3% anual, cuando se necesita una tasa anual promedio de 7.5% para responder apenas a la demanda del 1.2 millones de mexicanos que cada año exigen por primera vez empleo en el sector formal.

Una reforma política sin desarrollo podría obligar a decisiones de autoridad o a restricciones sociales. Es decir, a crear medidas autoritarias para contener las protestas sociales. Las crisis de estabilidad en el Congreso no tienen que ver con privilegios sino con expresiones de la crisis. La gente ciertamente desea un sistema político funcional, pero desea antes que otra cosa un nivel de bienestar familiar con empleo y seguridad. Los partidos y legisladores están realmente perdiendo el tiempo. No caerá mal al país reducir el costo de la política y bajar el número de legisladores, pero esas decisiones no llevan alimentos a las mesas de los mexicanos. La urgencia de un nuevo modelo de desarrollo es la prioridad fundamental del país. Y partidos y legisladores deben decidirse de una vez por todas a establecer con sensatez las prioridades de la sociedad, no las de los políticos.

Una democracia sin desarrollo no garantiza la estabilidad social perdida. El desarrollo, por tanto es la exigencia número uno de los mexicanos.

■ El hombre tiene rincones oscuros y peligrosos; hoy puede ser el malvado y mañana, bueno o viceversa

Periodismo, freno y control del poder desmedido:

Arturo Pérez-Reverte

“Mientras haya historias que contar y tesoros que descubrir, seguiré escribiendo”

Alfredo Camacho Olivares

Arturo Pérez-Reverte está de vuelta. Presenta su nueva novela y en esta charla exclusiva con **Siminforma**, hace un descarnado análisis del hombre. Aquél que puede ser ángel y bestia a la vez. El mismo que puede ser capaz de las peores cosas y, poco después, realizar acciones sublimes.

Frente al universo convulso, violento, de crisis económicas y pérdida de valores en que está inmersa la humanidad, el escritor español Arturo Pérez-Reverte advierte: “El hombre seguirá siendo un descarado hijo de perra y no creo que las cosas estén encaminadas para que esperemos un mundo mejor”.

El autor de *La piel del tambor*, *La reina del sur*, *Un día de cólera*, entre otras novelas, subrayó: “El hombre representa al bien y el mal, mientras el mundo es un lugar inhóspito en el que vivimos como hormigas bajo la bota de un dios implacable y cruel. Por eso desprecio y admiro al ser humano”.

Pérez-Reverte, corresponsal de guerra durante veintidós años, precisó: “Vi a mis amigos matar o violar y aunque no compartía su manera de ver la guerra, los entendía, aún los seguía queriendo... El hombre es ángel y bestia a la vez; es capaz de lo peor y lo digo porque lo he visto y vivido, pero también sé que es capaz de lo más hermoso”.

Sin embargo, acotó el escritor: “Creemos que hemos conseguido un mundo confortable y no es verdad, es un lugar inhóspito donde hay leyes crueles y de vez en cuando el universo nos recuerda que hay un lugar hostil destruido de sentimientos y que Dios, si hay Dios, mira al mundo con una crueldad étnica, cósmica y milenaria”.

Con motivo de la aparición de su nueva novela *El asedio* (editada por Alfaguara), el escritor es informado que su interlocutor escribe para el periódico **Siminforma** de Farmacias Similares y que tiene un tiraje de 630 mil ejemplares, lo cual lo sorprende por tratarse de algo inédito en los tiempos actuales.

Ante la referencia, Pérez-Reverte adopta un lenguaje alusivo a los medicamentos: “Bueno, dice, entonces digamos que la novela es como una aspirina frente a los tiempos difíciles que vivimos; sabemos que no nos va a curar de fondo los dolores de cabeza, pero sí nos reconforta en el momento como no lo hace otra cosa”.

Las preguntas fluyen y a cada una va dando puntual respuesta. Frente al futuro que nos espera con guerras y más guerras, cambios climáticos y un ambiente degradado por la propia mano del hombre, el también autor de la zaga *Las aventuras del capitán Alatriste*, puntualizó:

“¿Cómo el ser humano pelea en territorio enemigo? Es como un soldado perdido en te-



rito, el periodismo es rápido, y la novela nos permite esa reflexión, ese profundizar en los aspectos del corazón del hombre. La novela es la que permite que el hombre se reconcilie consigo mismo.

Al abordar el tema de su más reciente obra literaria, *El asedio*, se le interroga sobre los tipos de novela que existen: “Yo creo que hay 2, la novela histórica y la que utiliza la historia como la lleve que permite hablar del hombre de hoy. En lo particular, me permite hablar de mi siglo, mi tiempo y la época que me tocó vivir. Vivimos en un mundo en el que se han trazado líneas muy claras en las que unos son defensores y otros contrarios. El ser humano tiene esa dualidad”.

Arturo Pérez-Reverte redondeó que escribe sobre lo que ha vivido y leído desde su singular óptica. “Tengo mis propios Sarajevo y Beirut. Siempre intento hablar del ser humano que desea ir más allá de la adversidad y busco algo más de lo que los hechos brutales nos dejan ver”.

-¿Desaparecerá el libro como tal frente a los adelantos tecnológicos y el que ya se pueda leer en una computadora?

-Crecí con el libro de papel y con ese me quedo... Mi abuelo nació en el siglo XIX y por él adquirí el hábito por la lectura. Ya tengo 58 años, canas en la barba y arrugas en la cara y a estas alturas de mi vida he renunciado a llegar más lejos en cuanto al uso de las nuevas herramientas tecnológicas. Lo veo lejano y hasta peligroso. Tengo 29 mil libros en mi casa de acuerdo al más reciente censo y aunque respeto y reconozco la importancia de la tecnología, yo me quedo con mi vieja máquina Olivetti.

-¿Qué ofrece al lector en su nueva obra literaria?

-Es una novela de novelas; una novela de géneros. Es una novela policíaca, de espionaje, bélica y científica, de amor, urbana, del mar, histórica, de aventuras, de personajes.

Hay quienes vivimos con muchas historias en la cabeza que me han acompañado a lo largo de la vida y florecen, pero quizá otras seguramente no las escribiré, porque el lector no tiene que pagar la complejidad de una novela. No me gusta plantear la literatura como un arte, simplemente soy un “pinche contador de historias” y a mí sí me gusta que me lean. Aspiro a que el lector recuerde para siempre algo de lo que he escrito. La gente mira poco a los ojos y los zapatos y es ahí donde está la esencia de las personas...

rritorio hostil y la novela es esa lucha, del hombre frente a la crueldad del cosmos, frente a la espantosa certeza de que la norma que rige el mundo es una norma perversa, cruel y despiadada.

¿Qué hay frente a eso? La cultura, compasión, amistad, el amor, son los analgésicos que permiten enfrentar, compartir o soportar esa certeza de que el mundo es un lugar terrible. Aquel que está consciente de estar en un lugar frío, árido, hostil y despiadado que se llama tierra, es capaz de encontrar ese coraje personal con pasión, lealtad, solidaridad, que son como analgésicos: no quitan el motivo del dolor pero al menos ayudan a soportarlo”.

-¿Qué papel juegan en ese rol el periodismo y la novela?

-El periodismo nos quita la venda de los ojos, denuncia, señala, apunta donde está el mal, la podredumbre; el periodismo es fundamental porque si no los políticos serían los amos de todo; el periodismo es el único freno y control contra sus defectos y corrupciones. Creo que la novela como el ensayo tiene la posibilidad de hacer reflexionar. La novela me permite sumergirme en ella para comprender lo que nos rodea, por eso creo que ambos van a seguir siendo fundamentales. La novela completa lo que el periodismo tiene incom-

JUEVES del Dr. Simi



¡Ven y arma tu
OFERTA
como quieras!

4x3
en toda la
farmacia

No se aplica con otras promociones.

En el caso de productos de diferente precio,
se llevará gratis el de menor precio.

Vigencia hasta el 30 de abril de 2010.
Consulte a su médico.



FARMACIAS SIMILARES[®]
"LO MISMO PERO MAS BARATO"[®]

HASTA
75%
DE AHORRO[®]

Vía Pública



• • • Fausto Fernández Ponte

El mexicano: oprimido y cautivo

"Las cadenas que esclavizan a los pueblos no son siempre de hierro ni tienen grilletes; la peor esclavitud es la de la conciencia".
Regis Debray.

En diciembre del año pasado, una mayoría de diputados federales del PRI y el PAN —motejado PRIÁN— crearon nuevos impuestos, elevaron los ya existentes y, de paso, autorizaron aumentos escalonados en el precio de los combustibles.

Aprobaron, por añadidura y como colofón, aumentar los gastos corrientes de los Poderes de la Unión y los salarios y prestaciones —incluyendo los "bonos de productividad" y viáticos— de sus personeros de alta y mediana jerarquías.

En el aumento en el presupuesto de egresos del Estado, una partida considerable, sin precedente, fue asignada a las Fuerzas Armadas, para financiar una guerra fratricida que, dice el Poder Ejecutivo, no existe, aunque tiene ya casi 20 mil bajas. Hoy, algunos de esos legisladores que atentaron de esa manera contra los intereses populares, son candidatos a gobernadores. El abanderado priista en Veracruz, cierto Javier Duarte, votó a favor de perjudicar a sus coterráneos. Esas medidas son, según la lógica legislativa, impecables. Pero esa impecabilidad deja de serlo si se toma en cuenta que elevar impuestos, crear nuevos, subir el precio de combustibles y el gasto público en una crisis económica, es sociopatía. Opresión, llanamente. Nos oprime el poder político del Estado. Y nos oprimen los intereses creados detrás de dicho poder político, cuyas actuaciones son, dicho sin tapujos, plutocráticas. No gobiernan para nosotros, sino para los ricos; una élite.

Ese poder político se ha dado a la dispensa, sin autorización plebiscitaria de la ciudadanía, de nuestras riquezas patrimoniales a particulares, algunos de los cuales son mexicanos y no pocos más son extranjeros. Gringos, canadienses, iberos. Por estos días, la Comisión Federal de Electricidad está implantando, sin autorización de la ciudadanía (y con la oposición de ésta) un nuevo esquema de exacción del usuario cautivo. El mecanismo para esa exacción también es avieso.

El mexicano vive, así, en un país muy caro vis-a-vis sus ingresos y sus altísimos índices de desempleo y pobreza. El costo de la vida en México ya alcanza los de Estados Unidos y va que vuela para empatarese con los de Europa.

ffponte@gmail.com

Muere en avionazo Presidente polaco

El presidente de Polonia, Lech Kaczynski y 96 personas que viajaban en un avión Tupolev-154 murieron cuando la nave intentó aterrizar en el aeropuerto de Smolensk.

En Polonia, el primer ministro Donald Tusk convocó en sesión de urgencia a su gobierno, tras la tragedia, luego que —según fuentes del gobierno de Varsovia— se van a adelantar las elecciones.

"El avión del presidente Kaczynski se estrelló cerca de la localidad de Pechorsk, en la región de Smolensk, por una densa neblina", dijo el vocero del Comité de Investigación de la Fiscalía rusa, Vladimir Markin.

En un comunicado, la Procuraduría de justicia indicó que se inició una investigación para determinar las causas del percance.

El presidente ruso Dimitri Medvedev ordenó al primer ministro Vladimir Putin encabezar una delegación de alto nivel que dirija



La muerte del Presidente de Polonia causó conmoción en todo el país

los esfuerzos conjuntos de las diferentes entidades que participarán en las pesquisas.

"La investigación está centrada en varias versiones sobre qué sucedió, incluidas el mal tiempo, factores humanos y malfuncionamiento técnico, entre otras", dijo la Procuraduría.

El secretario de prensa del Ministerio polaco de Asuntos Exteriores, Petr Paszkowski, confirmó que el presidente iba a bordo del avión Tupolev-154.

"Estaba el presidente, acompañado por su esposa, y el viceministro de Relaciones Exteriores, Andrzej Kremer," indicó el vocero, quien añadió que "el avión golpeó árboles, se estrelló y se incendió".

El siniestro ocurrió cuando las condiciones climáticas en el aeropuerto eran adversas para el aterrizaje de la aeronave, reportó la agencia rusa de noticias RIA-Novosti.

Kaczynski, quien volaba junto con una delegación oficial polaca, tenía previsto asistir a la localidad rusa de Katyn donde rendiría un homenaje a los miles de oficiales polacos ejecutados en 1940 por los servicios secretos soviéticos, durante la época de José Stalin.

Falta mucho por hacer en Haití: ONU



En Haití hay signos de recuperación, pero falta mucho por hacer

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) admitió que a más de tres meses del terremoto que devastó Haití se ha avanzado, pero los retos continúan siendo enormes y falta mucho por hacer.

La portavoz de la Oficina de Coordinación de Asuntos Humanitarios de la ONU (OCHA), Elizabeth Byrs, señaló que la prioridad es la vivienda y proveer refugio y educación para los niños, y dar protección a mujeres ante la violencia sexual.

"No se debe cantar victoria, aún queda mucho por hacer".

Según datos de la ONU, más de 3.5 millones de personas han obtenido asistencia alimentaria, diariamente 1.3 millones reciben agua, más de un millón tiene algún tipo de refugio, unos 510 mil se benefician de material

para su higiene y más de 500 mil han sido vacunados contra enfermedades comunes.

Byrs señaló que cerca de un millón de personas han recibido material de emergencia para improvisar refugios, lo que representa 98 por ciento de lo que se necesita.

Esto representa un promedio de 95 mil personas por semana desde el 12 de enero y se espera que para el 1 de mayo próximo se pueda ofrecer abrigo a 1.3 millones de damnificados, subrayó.

En Puerto Príncipe, la capital, aproximadamente 1.7 millones de personas viven en 921 campamentos improvisados.

De acuerdo con la ONU, de los mil 400 millones de dólares solicitados para ayuda humanitaria en Haití se han cubierto 54 por ciento; es decir, unos 766 millones.

Celebran Bicentenarios Iberoamericanos



El gobierno español presentó el sello postal que conmemora el Bicentenario de las Independencias de las Repúblicas Iberoamericanas, que ya entró en circulación con un tiraje de 320 mil ejemplares.

Se trata de la celebración de aniversarios más importantes a partir de este año, al cumplirse 200 años del inicio del proceso de independencias (1810) que se prolongó más de 20 años y cuyo resultado fue la independencia de colonias españolas en América.

Con esta iniciativa, España quiere señalar que "los países de América siguen siendo objetivo esencial de su política exterior, que se hace posible, no sólo por la acción del gobierno hacia la parte Central y Sur del hemisferio".

Además, "se complementa y dinamiza con instituciones y organismos públicos y privados que, como parte fundamental de la sociedad civil organizada, tienen en Iberoamérica un campo de acción y reflexión común".

El sello entró en circulación el 7 de abril, con un tiraje de 320 mil ejemplares, y su diseño recoge una representación de la unión de los pueblos y el logotipo creado para la celebración del Bicentenario, basado en el colorido de las banderas iberoamericanas como alusión al impulso de todos los países implicados.

Arranca en Guadalajara la fiesta de las Simicarreras 10k

Vicente Monroy



El poderío de los keniatas se hizo sentir y en menos de 40 minutos se llevó los dos primeros lugares absolutos de la 3ª Gran Simicarrera 2010K rumbo al bicentenario, que se corrió por las principales arterias de Guadalajara.

A un gran paso y de punta a punta, la legión africana -comandada en esta ocasión por Shadrack Kiyai y Caroline Katam- se llevó los primeros lugares de la prueba que sobre 10 kilómetros recibió a poco más de mil 500 participantes en cinco categorías.

Shadrack Kiyai, con el número 97 en el pecho, salió entre los primeros sitios, pero con una zancada impresionante se hizo del primer lugar apenas rebasado el kilómetro cuatro y de ahí marchó en solitario hasta cruzar la meta en un tiempo de 29 minutos y 54 segundos.

En lo que se refiere a la rama femenina, con mayor resistencia, el primer lugar se definió hasta el kilómetro siete cuando Caroline Katam superó a la tenacidad de su compatriota Alice Ndirangu -una vieja conocida de las Simicarreras y que el año pasado se llevó la prueba que se organizó en Puebla-, y al esfuerzo de las mexicanas Vianey de la Rosa y Úrsula Patricia Sánchez, ambas ganadoras de la prueba en 2008 y 2009, respectivamente.

Caroline Katam Chemwolo detuvo el reloj en 34 minutos y 59 segundos.

En la 3ª Simicarrera 2010K rumbo al bicentenario, primera prueba del Circuito Nacional de Salud que impulsa el Dr. Simi, corrieron poco más de 1,500 competidores, incluyendo la presencia del atleta máster mexicano Sergio Jiménez, quien solicitó hacer la carrera dentro de una de las botargas del Dr. Simi. Su entrada a la meta fue ovacionada por todos los asistentes.

"Después de la repuesta que se ha cosechado en las principales ciudades del país, en Guadalajara se confirma que el Dr. Simi está empeñado en construir un país mejor a través del fomento al deporte, la convivencia familiar y, ahora, invita a que todo el país haga ejercicio para erradicar el sedentarismo que nos coloca como el país con el mayor número de niños obesos", dijo Óscar de la Sierra, vicepresidente del Grupo Por Un País Mejor.

Después de esta primera prueba del 2010, las Simicarreras marchan ahora a las capitales de Puebla (23 de mayo); Nuevo León (27 de junio) y el Distrito Federal (3 de octubre), donde es muy probable que el cierre se realice en el estadio México 68.

La 3ª Simicarrera 2010K rumbo al bicentenario repartió premios superiores a 150 mil pesos; 10 mil a los ganadores absolutos en ambas ramas, además de cuatro mil a los segundos lugares, y dos mil pesos a los terceros.

Resultados oficiales:

Ganadores absolutos: Shadrack Kiyai, Kenia, 29:54; y Caroline Katam Chemwolo, Kenia, 34:59.

Categoría Libre: 1º Joseph Mutisya Mbinda (30:33); 2º Dickson Muchangi Njeru (30:41); 3º Juan Carlos Mariscal Rivera (32:34). 1º Alice Ndirangu Waruguru (35:17); 2º Vianey de la Rosa Rojas (35:22); 3º Úrsula Patricia Sánchez García (37:12).

Juvenil: 1º Javier Vega Luna (31:55); 2º David Barajas Vega (32:25); 3º Fernando Azael Mejía González (34:41). 1º Hassel Morales Barrera (35:24); 2º Azucena Rodríguez Ochoa (37:46); 3º Alejandra Cadena Padilla (37:58).

Máster: 1º Alejandro Jiménez Caro (30:54); 2º Reuben Kambich Chesang (31:35); 3º Alejandro Salvador Cruz (32:18). 1º Alicia Rodríguez Saldívar (37:37); 2º Faustina Salgado Bautista (39:45); 3º María Victoria Cuevas Chávez (40:17).

Veteranos: 1º Javier Coronado Rodríguez (33:25); 2º Rogelio Sánchez Valdivia (33:30); 3º Sergio Torres Anguiano (35:46). 1º Wanda Panfil (37:27); 2º Marina Sánchez Peralta (42:41); 3º Natalia Martínez Mendoza (42:56).

Veteranos Plus: 1º Artemio Navarro Alejandre (35:29); 2º Alberto Emiliano Martínez (38:29); 3º José Luis López Camarena (40:02). 1º Angelina González Flores (42:42); 2º Zenaida Hernández Hernández (47:05); 3º María de la Luz Galeana Morales (47:26).



Por BIV

Quienes estamos convencidos de que el beisbol es un deporte mucho más hermoso que el futbol, tenemos la tendencia de caer en las comparaciones que, dicen algunos, son odiosas.

Aceptamos, desde luego, que el futbol es el deporte con más seguidores no sólo en México, sino en la mayor parte del mundo, de manera que resulta explicable que los medios, sobre todo en los casos de la radio y la televisión, le den mayores espacios y le presten mucha más atención al deporte de las patadas que al de los batazos y las atrapas.

Si de millones se trata...

Pero entrando al renglón de las comparaciones, si de millones se trata, creo que a los beisbolistas mexicanos no les va tan mal.

Esta es el caso del pitcher zurdo Oliver Pérez, quien el año pasado fue firmado por los Mets de Nueva York, por 3 años y 36 millones de dólares, o sea 144 millones de pesos al año.

Son cifras estratosféricas, más si éstas se desmenuzan en relación con el trabajo de un lanzador y se llega a la conclusión de que Oliver Pérez gana 40 millones de pesos cada vez que sube a la loma de los disparos.

Otro millonario mexicano que brilla en

las Ligas Mayores, es el lanzador Yovani Gallardo, quien firmó un contrato con los Cerveros de Milwaukee por 5 años y 31.1 millones de dólares, o sea alrededor de 75 millones de pesos al año.

Y por allí andan los aporreadores Jorge Cantú y Adrián González que, muy pronto quedará como agente libre y se calcula que deberá ganar por lo menos 15 millones de dólares por temporada.

Lo dicho, a los beisbolistas mexicanos de exportación no se les hace tanto ruido como al "Chicharito" Hernández, pero a pesar de eso no les va tan mal.





Mamma Mia! triunfa en el mundo entero

Moisés Sánchez

Simi Nota Musical salió del estudio y se fue al teatro para conversar con el elenco de la exitosa obra musical Mamma Mia!

Una madre, una hija, tres posibles padres y una boda que jamás olvidarás, es la trama de esta puesta en escena basada en las canciones del grupo sueco ABBA y que ha sido vista por 40 millones de personas, en más de 200 ciudades del mundo.



La producción de Mamma Mia! ha causado excelentes comentarios en todo el país

Ahí tuvimos la oportunidad de conversar —unos minutos antes de entrar a escena— con la primera actriz y cantante Rocío Banquells, quien da vida a Donna, la que deberá enfrentar el pasado con la llegada de tres hombres a la isla de Grecia, justo cuando su hija de 20 años está a punto de casarse.

Para Rocío Banquells, el teatro es la enorme verdad del actor: "No cualquiera

hace teatro". Ella se inició como bailarina clásica, continuó con la actuación y el canto. Esta disciplina le ha permitido participar en cerca de 15 comedias musicales a lo largo de 37 años de carrera.

Para ella, Mamma Mia! es su segunda gran oportunidad de vida. Llegó en un momento especial, cuando retoma su carrera y las riendas de su existencia. Recordó que cuando vio la obra soñó con participar en esta puesta en escena.

Por su parte, Gloria Aura, de trato sencillo y quien interpreta a Sophie, hija de Donna, nos confió que a pesar de que es su segunda obra musical, se ha preparado toda su vida para esta oportunidad, ya que desde los 11 años estudia baile, canto y actuación.

Gloria, contrasta junto a la amplia experiencia de la Banquells, pero, también destaca pese a su juventud, pues muestra haber here-



dado el talento y simpatía de sus padres Kiko Campos y Gloria Mayo, quienes le enseñaron desde niña a tenerle mucho respeto a la carrera y los escenarios.

En fin, dos talentos que nos invitan a disfrutar del arte teatral musical.

Si usted quiere pasar un buen rato en compañía de la familia, no deje de ver Mamma Mia!, catalogada como la mejor puesta en escena de todo el mundo.

Más información en

www.mammamiamexico.com

Me gusta que me cortejen con caballerosidad: Ivonne Soto

La actriz y sexy modelo que se dio a conocer en el programa de La Hora Pico, Ivonne Soto Molina, confesó que en el amor es muy intensa y explosiva.

¿Eres amorosa, atrevida, con iniciativa, explosiva o seductora?

Creo que un poquito de todo porque soy muy explosiva, tengo muy mal carácter; hay días que cualquier cosita me enoja. Cuando tengo pareja soy todo: amiga, amante y atrevida. Creo que he hecho muchas cosas atrevidas al grado de poner hasta mi propia vida en riesgo.

¿Cómo te gusta que te cortejen?

Me gusta que me cortejen con caballerosidad, me gustan sobremedida los hombres educados, sí con mucha educación.

Cuando hay algo en tu pareja que no te gusta, ¿se lo dices?

Sí, soy demasiado franca, me agrada la comunicación. Además, soy muy sincera y lo que siento lo digo, nada de dejarlo para después.

¿Qué relaciones prefieres: con hombres más grandes o más chicos que tú?

Prefiero con hombres maduros porque ya saben lo que quieren, lo que esperan de la vida, saben las decisiones que toman y las asumen. Y el joven no, no asume compromisos, sólo quiere divertirse.

¿Cuál es el beso perfecto para ti?

El beso perfecto es aquel que le das con mucho amor al hombre que amas, al que te has entregado, quien ha hecho muchas cosas por ti durante mucho tiempo.

¿Qué prefieres: un hombre sexy, exitoso, fiel, inteligente o bondadoso?

Que tenga todos esos atributos. Yo creo que un hombre exitoso por algo ha sido exitoso, porque ha sido fiel, entregado a su trabajo, a sus metas y a sus ideales. Y también ha sido inteligente para ser exitoso y estar en donde está.

¿Qué es lo que no soportas de un hombre?

Lo que no soporto es que no tenga trabajo, prefiero un hombre trabajando a que esté todo el tiempo a mi lado, sin hacer nada.

Miguel Bosé bajó 22 kilos en siete meses



Visiblemente rejuvenecido, Miguel Bosé no tiene reparo alguno en declarar que tiene 54 años. Y al ser cuestionado sobre su apariencia, el cantante español comentó su secreto de belleza: "Es increíble el efecto lifting que provoca la alegría".

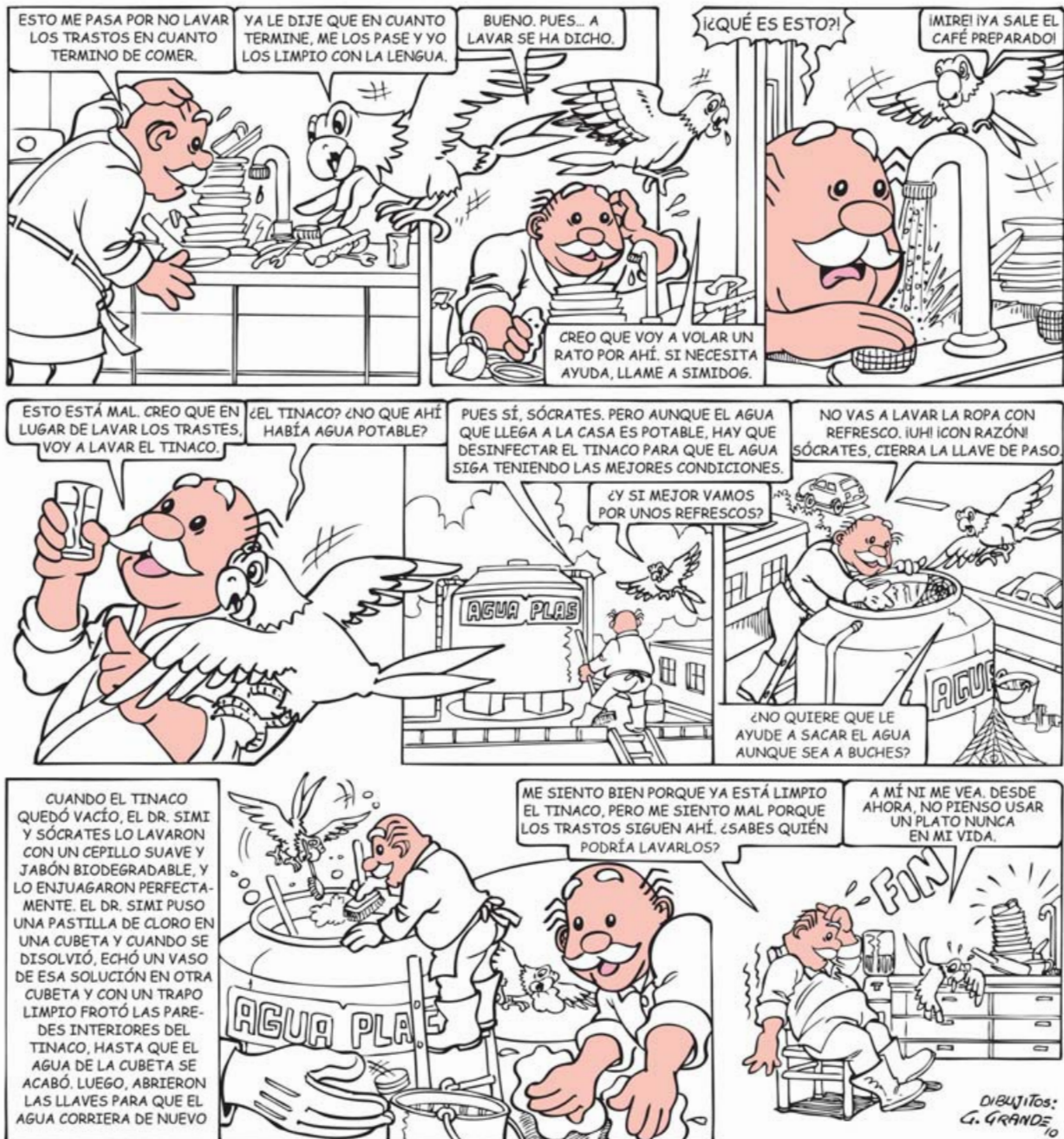
"Ustedes pudieron verme la cara con una forma bolonga de cetáceo, y lo digo ahora porque puedo reírme, pero debo reconocer que llegué a rozar los 109 kilos a finales de la gira de PapiTour. Fueron dos años de gira en los mismos que no sabes dónde o cuándo comerás, ¡un horror!

"Pesaba 109 kilos y ahora peso 87 kilos, pasé de una talla 38 a una 32. Lógicamente me siento bien, con energía, y ese ha sido un proceso largo que ha fortalecido mi autoestima. He sacado todas las juergas y desveladas de mi organismo, drenando poco a poco cada uno de los órganos de mi cuerpo.

"Ha sido un proceso largo de siete meses en los cuales tuve que armarme de paciencia porque uno de mis mayores placeres es cocinar para mis amigos, mi equipo de trabajo y para mí. Así que en esta ocasión contraté a personas que me alimentaban y cuidaban. Todo esto te da una alegría infinita y eso se transmite en el disco porque tiene buen rollo. Gracias a una dieta balanceada, a la meditación y gente que me ayudaba a hacerme los ejercicios y masajes he logrado recuperar mi figura".



No olvides lavar tu tinaco frecuentemente



Abre tu imaginación, colorea tu historieta y dinos qué temas ecológicos quieres que publiquemos en este espacio. Escríbenos a simi_informa@porunpaismejor.com.mx



Buzón del lector

Me gusta leer el Siminforma, sobre todo ahora que sacaron el reportaje de sismos, también me llama mucho la atención la sección de cocinando con el Dr. Simi. Saludos para todo el personal que labora en Farmacias Similares. Sven Alfred Salas Klint, México D.F.

Los felicito por su interesante reportaje "Y tú, ¿ni estudias ni trabajas? Es la información que su servidor estaba esperando. Considero que la solución para la juventud no se encuentra en manos de la política actual, habrá que ver otras perspectivas y medidas sencillas que puedan favorecerla.

Tarsicio Félix Meza. Distrito Federal

En referencia a la edición No. 288 de Siminforma, en el que mencionan la importancia de escrituración de los bienes inmuebles, me permito solicitar las fechas de las Jornadas Notariales a celebrarse en Zumpango, Estado de México.

Aprovecho para enviarles un cordial saludo. Víctor Ávila Ramírez. Estado de México

PASEMOS A LA SALA

A mí me gusta recordar.

Y una de las cosas que más recuerdo es a mi abuelo sentado en el sillón más cómodo de la sala, leyendo el periódico, o viendo el fútbol por televisión, mientras le gritaba al árbitro, cosas que pude entender hasta que crecí.

Pero también lo recuerdo en ese mismo sillón, rodeado de todos nosotros que éramos sus nietos, mientras él contaba una leyenda de aquellas que le habían dado nombre a alguna calle, en la

que, al final, inevitablemente había un fantasma.

La sala de la casa, se convertía, entonces, en un montón de niños abrazados entre sí con los ojos muy abiertos, tratando de descubrir al fantasma de la historia en alguno de los rincones.

En la sala, también se destapaban los regalos en la Navidad. Y hacia ella, corríamos en la madrugada del Día de Reyes para descubrir lo que nos habían traído.

La sala es como el alma de la casa.

Donde recibimos a las visitas, donde hacemos las fiestas, donde visitamos a la novia. Las salas son de tres piezas: un sofá, que es el sillón grande, un love seat, o algo así como el sillón del amor, que es para dos personas y el sillón, que es individual, como el de mi abuelo.

Ahora hay quien hace su sala con sólo dos sillones, o un sofá y dos sillas, en fin... de acuerdo al gusto de la persona que ahí viva. Para mi abuela, una mesa de centro era indispensable. Ahí podía colocar agua de limón o café y hasta galletas, para que las

plásticas fueran más sustanciosas.

Las salas pueden ser de piel, tela, o hasta de aire. Bueno, puedes tener sillones de plástico inflados con aire...

Lo padre es que ahora aquí tienes una sala, a la que le puedes poner el tapiz que quieras y formar, si quieres, con dos sillones, para tus dos abuelos.

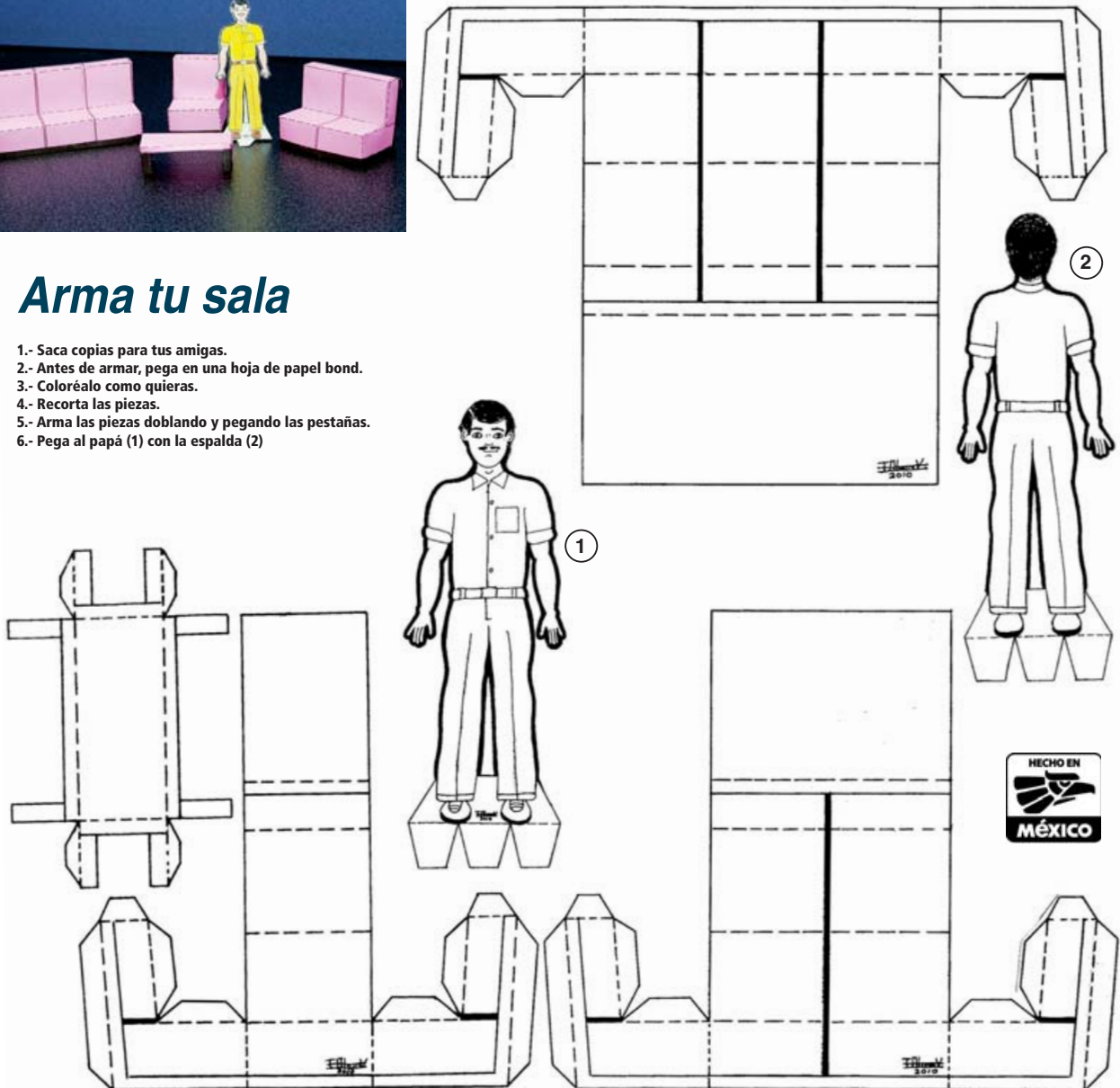
O con dos sofás, para cuando venga a visitarte la familia que vive lejos y no haya dónde se queden. O quizá con...

Mejor arma tu sala y luego cuéntame todas las cosas que ocurren ahí.



Arma tu sala

- 1.- Sacar copias para tus amigos.
- 2.- Antes de armar, pega en una hoja de papel bond.
- 3.- Coloréalo como quieras.
- 4.- Recorta las piezas.
- 5.- Arma las piezas doblando y pegando las pestañas.
- 6.- Pega al papá (1) con la espalda (2)





COCINA CON EL DR. SIMI

"TACOS DE FLOR DE CALABAZA" Con sazón y... corazón

Número de porciones: 15 tacos
Tiempo de preparación: 1 hora.

- INGREDIENTES:**
 3/4 kilo de jitomate
 1/4 de cebolla
 1 diente de ajo
 1 kilo de flor de calabaza
 3 elotes desgranados
 3 ramas de epazote
 15 tortillas
 Queso manchego
 1/4 de crema



MODO DE PREPARACIÓN:
 Lavar la flor de calabaza, guisarla con los granos de elote, 1/2 cebolla y las ramas de epazote. Sazonar por separado el jitomate molido, con el ajo y 1/2 cebolla. Preparar los tacos con el guiso de la flor de calabaza, colocarlos en un refractario y bañarlos con la salsa de jitomate, colocar rebanadas de queso sobre ellos y crema al gusto. Hornear por 20 minutos a 200° C.

Simientretenimiento

ENCUENTRA LAS 5 DIFERENCIAS



Soluciones número anterior

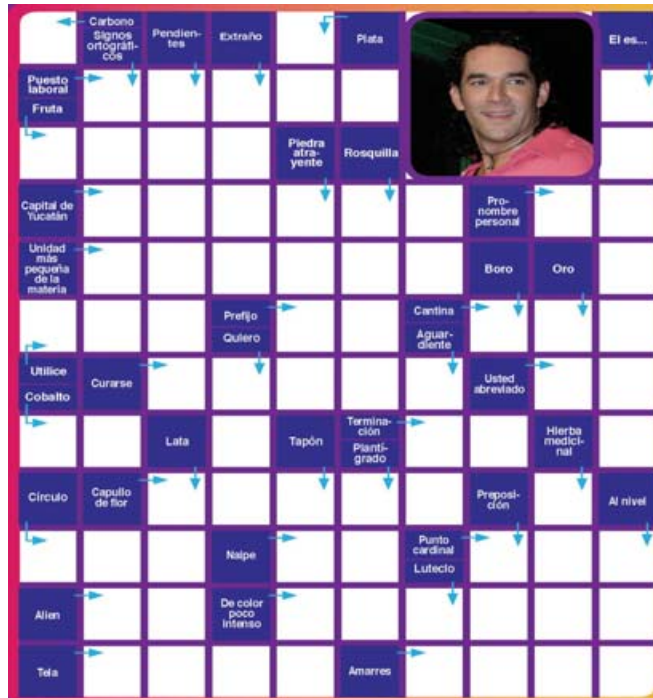
LOS 3 ERRORES



Soluciones número anterior



Soluciones número anterior



Breviario cultural



••• Alfredo Camacho

Niños y juguetes

Al propósito del mes del niño, resulta interesante evocar qué se nos viene a la cabeza al mencionar la palabra "niño": podemos relacionarla con travесurias, inocencia, curiosidad sin límites y hasta con imprudencia, pero primordialmente está ligada con juguetes y juegos. Los juguetes, rudimentarios o modernos, son parte fundamental de la infancia y los pequeños los reciben con enorme felicidad, no sólo el Día de Reyes, sino también el 30 de abril, cuando se festeja el Día del Niño. Es uno de los momentos estelares para los pequeños, ya que reciben toda clase de regalos, ocupando un lugar privilegiado los juguetes. No obstante que los tiempos de crisis que vivimos no están como para pensar en regalar cosas que no son prioritarias, como ropa y calzado, los juguetes son y serán de la preferencia de los menores. Los juguetes nunca pasarán de moda. Caros o baratos, de buena o mala calidad, sencillos o tecnificados, como sean forman parte esencial del desarrollo de los infantes. Todos sin excepción han sido objeto de estudio, pues además de divertir, contribuyen al desarrollo de la personalidad. En "La historia de la educación en la antigüedad", se cita que jugar es una costumbre ancestral que se remite a la Grecia clásica: "Se trata de los juegos eternos, en los cuales el niño da rienda suelta a su energía. Entonces utilizaba -como lo hacen actualmente los peques- sonajas, muñecas, caballos con ruedas y carros, pequeñas vajillas y utensilios del hogar y jardinería, canicas y otros objetos para juegos de habilidad. Sin embargo, para los griegos todo era trivial. Los antiguos no concedían a los juguetes valor educativo o formativo como en la actualidad. Cuenta la historia que el escritor romano Petronio alguna vez protestó: "¡No es posible, actualmente los niños estudian jugando!". En nuestros días, es una práctica que se ha extendido por todo el mundo y, por supuesto, nadie se molesta. Es más, desde hace varias décadas existe preocupación para que los juguetes sean adecuados para cada edad y estimulen la capacidad de los niños. Adecuados a las necesidades del pequeño y al proceso de maduración, tanto mental como psicológica. Así que no hay que perder de vista que los juguetes son símbolos de la infancia que originan alegría, satisfacción y felicidad, pero también dan pauta a patrones de conducta entre los niños rumbo a su adolescencia, por ello es de suma trascendencia supervisar con qué juegan nuestros hijos.

Tener **sexo** es tu decisión,
el uso del **condón**
tu obligación



\$15.00
c/u



PREVENCIÓN ES SALUD

www.simicondon.com



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO