

**4 Simi**  
**ta Carrera 10k**  
2011



**MONTERREY 20**  
**MARZO** 8:00 am

CIRCUITO CON SALIDA Y META: **Macroplaza Monterrey**

Deja tu huella verde... corre por un País Mejor.

www.farmaciasdesimilares.com.mx

SIMITEL: 01 800 911 66 66  
www.emociondeportiva.com

¿Quieres ganarte una de las  
**30 inscripciones GRATUITAS?**

Presenta este periódico Siminforma el 21 de febrero de 12:00 a 14:00 horas  
en nuestra sucursal Monterrey, ubicada en Av. Pino Suárez Norte No. 935, Col. Centro.

\*Aplica sólo para Monterrey.

# SIMINFORMA

Por Un País Mejor ©

NÚM. 310 630 MIL EJEMPLARES

Febrero de 2011

www.siminforma.com.mx

## Matrimonio, ¿sinónimo de crisis?



Aunque el amor es el concepto universal que, se dice, rige nuestras vidas, en la práctica este sentimiento se "utiliza" menos.

■ Ayudar es vivir:

**Niños de Eugenia,  
sólo buenas nuevas**



3

■ Salud:

**Cáncer de mama**



5

**OPINAN:** P. José de Jesús: *El patrono de los enamorados* ..... 2 Manuel Magaña: *El altruismo como norma de conducta* ..... 4 Miguel Ángel Ferrer: *Mejoría y abandono* ..... 5

## ¿Ya viste la exhibición BODY WORLDS, UN VIAJE POR EL CORAZÓN?

Más de 180 mil personas se han sorprendido  
No te quedes sin verla

**Siminforma** regala un pase doble a las primeras **50 personas** que acudan con este periódico y una identificación oficial a Eje 6 Sur No. 26, Col. Independencia, a dos cuadras de la estación Metro Nativitas, a partir de las 9:00 am. del miércoles 16 de febrero de 2011.

No participan empleados del Grupo Por Un País Mejor. Se aplican restricciones.



## Pildoritas del Padre José



P. José de Jesús Aguilar

### El patrono de los enamorados

En el 14 de febrero, día de San Valentín, es común que los amigos, novios o parejas se obsequien tarjetas o regalos. Los restaurantes llegan a su máxima capacidad y las serenatas con mariachis o tríos se multiplican. Es curioso que muchos festejen el día y ni siquiera sepan quién fue San Valentín. Este santo vivió en el siglo III. Su nombre significa: valiente. Se hizo famoso y patrón del matrimonio por defender la fe y el vínculo del matrimonio. Durante aquella época las leyes del imperio romano prohibían que los legionarios contrajeran matrimonio y les obligaban a mantenerse solteros, por lo menos, durante veinte años. No obstante muchos aceptaban la prohibición porque este grado militar les permitía obtener muchos beneficios. Ser legionario del imperio romano implicaba recibir durante veinte años un magnífico salario, participar de los botines obtenidos durante la guerra y recibir de por vida una pensión para el retiro. Es interesante recordar que su salario era pagado con sal, de ahí el nombre que se le daba al sueldo. Y es que la sal era un lujo. No se conseguía fácilmente y era muy necesaria para dar sabor y conservar los alimentos.

Aunque muchos jóvenes anhelaban ser legionarios, no todos podían aspirar a ese cargo. Los aspirantes debían cumplir con requisitos físicos y legales. Entre los requisitos físicos se exigía tener entre 16 y 20 años, una estatura mínima de 1.70, no sobrepasar determinado peso, tener determinada masa muscular, superar las pruebas físicas y pasar un riguroso examen médico. Entre los requisitos legales estaba el ser ciudadano romano (no podían serlo los esclavos), estar legalmente censado, tener el visto bueno de las autoridades municipales y ser soltero. El requisito que se consideraba más difícil de cumplir era no casarse durante los veinte años que duraba su servicio. Si no se cumplía esa ley, el legionario no sólo perdía todos sus derechos sino también era castigado severamente.

Durante los veinte años de servicio, los legionarios compartían la vida con un grupo de ocho compañeros llamados contubernium. Sólo en las legiones de guarnición permanente los superiores se hacían de la "vista gorda" y permitían que los militares se arrejuntaran formando familias ilegales.

Pero las leyes romanas no solo prohibían el matrimonio a los legionarios. También perseguían a los cristianos, les quitaban todos sus bienes y los condenaban a muerte. Valentín, como sacerdote valiente y después como obispo, se enfrentó a las leyes romanas y desafió al César que había ordenado la muerte para todos los que siguieran la fe cristiana. Aunque sabía que su desobediencia sería castigada con la muerte, fue fiel a sus convicciones. Predicaba en los campamentos militares y unía en matrimonio a los legionarios que vivían irregularmente con su pareja. Cuando fue descubierto, fue condenado a morir decapitado. Su martirio lo convirtió en patrono del matrimonio y los enamorados.

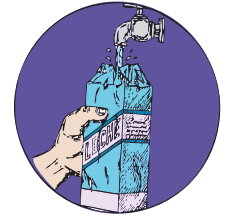


## EL FASCINANTE MUNDO DE LA CIENCIA RECREATIVA

Por Juan Carlos Iracheta

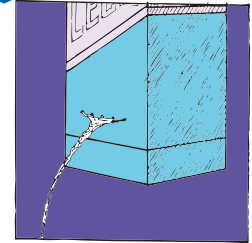
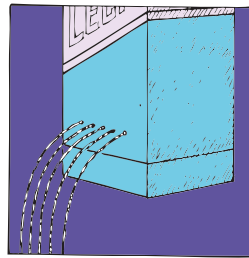
# Chorritos o chorro

Sólo necesitas:  
Un recipiente de cartón y un clavo pequeño.



1 Aguéralo así ... y

2 Llénalo con agua fría.



Cuando el agua esté saliendo, pasa tus dedos tocando los agujeros... **LOS CHORRITOS SE JUNTARÁN.** Si ya están juntos y pasas tus dedos sobre los agujeros... **SE SEPARARÁN.**

### ¿Por qué?

Por la Tensión Superficial (T.S.), la fuerza que está en la superficie de los líquidos. Esta fuerza hace que las superficies líquidas que están en contacto con el aire tiendan a ser mínimas.

**Ejemplo:** la superficie de las gotas pequeñas tiende a ser esférica.



### ¿Funcionó?

- Perfora otros agujeros pero ahora hazlos más cercanos.
- Usa un clavo más delgado y agua más fría, con hielos.

Si ya lo lograste, ahora haz aún más agujeros y varía sus tamaños y separaciones.

Comprueba que con agua caliente y jabonosa es difícil juntarlos

## SIMINFORMA

Redacción  
Juan Manuel Zepeda Aguilar / Director  
D.C.V. Adriana Hinojo Montes de Oca / Diseña  
D.C.V. Virginia Palacios Baeza / Diseñadora

Reporteros  
Miguel Ángel Sánchez / Coordinador  
Moisés Sánchez  
Miguel Ángel Becerril  
Fernando Gutiérrez

Fotógrafos  
Moisés Manzano / Arturo González  
Caricaturistas  
Óscar Rodríguez "Luy" / Jorge Aviña

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

## Presidente del Grupo Por Un País Mejor *Victor González Torres*

Servicio de Agencia  
Notimex

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

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

Imprenta en Chile  
Gráfica Puerto Madero

Distribuidores en Chile y Guatemala  
Farmacias del Dr. Simi

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: 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 International, 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".

# Niños de Eugenia, al Seguro Popular

• Fernando Gutiérrez



La Fundación Niños de Eugenia AC., que acoge a pequeños desamparados para formarlos integralmente, comienza el año con dos estupendos logros.

Uno de ellos es que los 59 pequeñitos que tiene a su cuidado, han ingresado al Seguro Popular.

El otro es que el albergue femenino de Tepoztlán recibió, el viernes 4 de febrero, una camioneta nueva para transportar a las niñas.

“Haber afiliado a nuestros niños en el Seguro Popular será un gran apoyo para la fundación, que así tendrá un enorme ahorro anual, pues ahora nuestros chicos podrán acudir a consultas y tratamientos con especialistas, sin ningún costo”, afirma Lourdes Martínez Yrizar, directora general.

Destaca que, con ello, la fundación se convierte en la primera institución de asistencia social privada que alcanza este beneficio, en el estado de Morelos.

Sobre el particular, es oportuno precisar que el trabajo excepcional que ha realizado la Fundación Niños de Eugenia, desde su creación en junio de 2002, fue clave para ingresar en este programa de salud del gobierno federal.

De esta forma, las 28 niñas de la casa-hogar en Tepoztlán, y los 31 niños del albergue en Yauatepec, gozarán de servicio médico gratuito y oportuno.

“Ha sido una gran satisfacción el haber alcanzado este logro porque uno de nuestros propósitos es optimizar las finanzas de la fundación”, remarcó Lourdes Martínez, quien destacó, al mismo tiempo, otra alegría: la camioneta nueva para transportar a las niñas.

“Es otro de nuestros logros en este comienzo de año. Gracias al apoyo de la comunidad tenemos este nuevo vehículo. Su campaña de redondeo en una tienda de conveniencia ha hecho posible este beneficio”.

Por su parte, la hermana Perla María Navarro, directora de la casa de las niñas, externó su emoción por la nueva camioneta: “Es una gran alegría. Ahora las niñas ya no viajarán como sardinas. Irán muy cómodas y seguras”.

Acompañada de las niñas que tiene a su cuidado, desbordaron alegría en cuanto llegó la camioneta, blanca y flamante. En la entrada del albergue se vivió una fiesta. Las pequeñitas gritaron porras y en tropel abordaron el vehículo, listas para el “remojo”.

También muy emocionada, Lourdes Martínez, comentó: “Iniciamos bien el año. Ahora vamos a tratar de fortalecer nuestro programa de recaudación de fondos, mediante microempresas, porque mantener a 59 niños no es tan sencillo. Nos encaminaremos a lograr la autosustentabilidad de las dos casas.

“Para ello, tenemos planeado comenzar talleres de reciclado en cada una de las casas para que los niños aprendan a elaborar productos con materiales reciclados y podamos venderlos en su beneficio.

“De esta forma los niños también se capacitarán en un oficio que, en lo futuro, les ofrecerá un medio de vida”.

Finalmente, precisó que con el dinero que aún resta del donativo comunitario, se hará la impermeabilización de las dos casa-hogar y se realizarán arreglos necesarios en las instalaciones, antes de la época de lluvias.

*¡Felicitaciones!*



Fotos: Fernando Gutiérrez



Para el tratamiento del

# Colesterol

somos los **PRIMEROS** en ofrecerte medicamentos **genéricos nuevos**

¡Consulta a tu médico y ahorra mucho más!

**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"  
www.farmaciasdesimilares.com.mx

15% OFF



## Espacio a la historia

Manuel Magaña  
mmc.información@yahoo.com.mx

### El altruismo como norma de conducta

El 14 de febrero, promovido principalmente por la mercadotecnia para fomentar el intercambio de regalos, está dedicado al amor y a la amistad. Es positivo que se dedique un día a cada aspecto de la vida del quehacer humano y que se cobre conciencia de la necesidad de practicar virtudes y deberes para el bien vivir entre los miembros de la sociedad, en la familia, con los compañeros de trabajo, con el ser amado, etc.

Commemorar así la práctica de tal o cual virtud, de las muchas que con base en el orden natural y moral debe ejercer el ser humano, es una promoción totalmente correcta y necesaria, con la particularidad de que las virtudes fundamentales en la relación humana no deben ser práctica de un día, sino siempre.

Nuestro mundo es víctima de sistemas materializados interesados en la ganancia que puedan obtener de tal o cual hecho que emprendan. Dentro de esto, el altruismo es una de las grandes virtudes que llena un vacío (donde falta la amistad) con generosidad. En este 14 de febrero es necesario referirnos a la práctica del altruismo, como forma suprema de manifestar el deseo no sólo de amistad, de cordialidad, sino también de ayuda a quienes, por avatares de la vida, necesitan se les tienda la mano. A partir de la aplicación de la justicia – práctica fundamental que da razón y nobleza a la caridad-, el altruismo adquiere su función más trascendente y valedera al cubrir áreas donde los sistemas que rigen a la sociedad no suministran al ser humano los satisfactores suficientes para una vida digna.

Con motivo del Día de la Amistad deben ser renovados los propósitos para que imperen la cordialidad, la vocación de servicio, la generosidad y los buenos sentimientos desprovistos de interés alguno cuando se le tiende la mano a quien lo necesita.

Fundamentalmente, nuestra sociedad debe ser rescatada del materialismo a que ha sido arrastrada por las ambiciones de unos cuantos que quieren el dominio total en el mundo. La amistad, la cordialidad el deseo de servicio al semejante, en fin, el altruismo, es de vital importancia en momentos plétóricos de pruebas difíciles y encrucijadas que se nos plantean a diario.

El ser humano está cada vez más aislado, más atrapado en la complejidad de sistemas creados por el egoísmo que amenazan imperar cada vez con mayor fuerza. Reflexionar sobre la necesidad de brindar amistad, cordialidad, apoyo al semejante, en el marco del orden natural y moral en que debemos actuar, es una obligación de cotidiana observancia si en verdad se trata de enderezar el futuro de la humanidad.

## Fundación Dar-Ser combate la Norma 041

• Al año mueren 5 mil mujeres a causa del cáncer de mama

• Miguel Ángel Sánchez



Magdalena Traver, Patricia Cossío, Sandra Arévalo, Daniela Arévalo y Martha Soler, integrantes de la Fundación Dar-Ser, buscan mayores beneficios para las mujeres que sufren cáncer de mama

La Fundación Dar-Ser denunció que mientras se diagnostican más casos de cáncer de mama en mujeres jóvenes, la Secretaría de Salud busca elevar la edad en la que el gobierno debe realizar exámenes gratuitos de mastografía, para la detección temprana de esa enfermedad.

Martha Soler, secretaria de Comunicación Social del organismo civil, señaló que la razón de su integración como asociación civil responde a la exigencia de dar marcha atrás a la iniciativa que pretende que a partir de los 50 años se empiece a otorgar ese servicio.

“Nacimos, como institución, con la misión de informar y echar abajo una arbitrariedad. Nos pronunciamos en contra de la intención de aprobar la Norma Oficial Mexicana 041 para la prevención, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia del cáncer de mama.

“Esta norma pretende elevar de 40 a 50 años la edad en que el gobierno ofrece mastografías gratuitas”, dijo.

De acuerdo con datos de la propia Secretaría de Salud, en México mueren 5 mil 100 mujeres a causa del cáncer de mama y se diagnostican entre 14 y 16 mil casos al año, además de que este mal, desde 2006,

se convirtió en la principal causa de muerte por neoplasia maligna en mujeres de 25 años en adelante; desplazando al cáncer cérvico uterino.

Sin embargo, Daniela Arévalo, presidenta de Dar-Ser, precisó que la Secretaría de Salud, a través de Mauricio Hernández, subsecretario de Prevención de Salud, se ha dedicado a dar explicaciones contradictorias.

En principio, dijo, Mauricio Hernández aseguró que 70 por ciento de las muertes de cáncer de mama se dan en mujeres mayores de 50 años, para después reconocer que carecía de información sobre las tasas de incidencia.

“No pueden engañarnos diciendo que no hay evidencia de que mujeres de 40 a 49 años son afectadas por este mal, cuando lo estamos viendo a nuestro alrededor”.

Daniela, quien a los 34 años padeció cáncer de mama, dijo sentirse indignada cuando el subsecretario de Prevención le co-

mentó que era poco ético detectar tempranamente algo que después no podrían tratar, debido a que no hay capacidad de respuesta de los servicios de salud y se carece de médicos radiólogos.

“Me parece que un subsecretario de Prevención que te dice esto debiera renunciar, porque su razón de ser es prevenir”.

Por su parte, Sandra Arévalo, vocal de la Fundación, resaltó que cuando un cáncer está avanzado, el tratamiento es mucho más caro, por lo que “si buscan economizar, es mejor realizar una mamografía a tiempo, ya que será mucho más barata de lo que costaría un procedimiento avanzado”.

Además, hizo énfasis en que aun cuando hay maneras de prevención –como la exploración-, hay cosas que no aparecen a simple vista, más que con el estudio de mastografía.

Las integrantes de la Fundación Dar-Ser reiteraron que no declinarán en su demanda y solicitarán una reunión con la primera dama, Margarita Zavala, con el fin de buscar apoyo y lograr que millones de mexicanas no pierdan este beneficio que representa la diferencia entre la vida y la muerte.



## ¿Colesterol? Con nosotros, hazte la prueba.

Perfil de lípidos **\$340.00**

- Colesterol
- Lípidos totales
- Lipoproteínas de alta densidad (H.D.L.)
- Lipoproteínas de baja densidad (L.D.L.)
- Triglicéridos

En la compra de este perfil, un  
**ELECTROCARDIOGRAMA GRATIS**



Análisis Clínicos  
del Dr. Simi

“Lo mismo pero más barato”

© B.P. Sandra Luz Saavedra Hernández Céd. Prof. 4056085-IPN  
Vigencia Febrero y Marzo de 2011.

# ¿Qué debemos saber de la diabetes?

• Dra. Ma. del Carmen Villafaña Peralta\*

La diabetes es una enfermedad frecuente en México, la cual eleva los niveles de azúcar (glucosa) en sangre, debido a una falla en la producción de la hormona que la mete a las células del cuerpo para producir energía.

Nos referimos a la insulina, que se produce en el páncreas y se encarga de mantener la cantidad de azúcar en sangre, no mayor a 110 mg/dl. Otra causa es que las células del cuerpo no responden a la acción de la insulina y aun cuando hay cantidades suficientes de ésta, el azúcar continúa elevada en la sangre.

Cuando la cantidad de insulina que produce el páncreas es poca o no se produce nada, se conoce como diabetes tipo I o insulina-dependiente, ya que la persona que la padece puede controlarse inyectándose insulina para poder sobrevivir. Generalmente, este tipo de diabetes se presenta antes de los 30 años y su causa es la destrucción de las células del páncreas que producen insulina.

Cuando el páncreas continúa produciéndola, pero las células no responden a ella y no se logra meter el azúcar a las células, se conoce como diabetes tipo II (no insulina-dependiente).

Este tipo de diabetes es más frecuente que se presente después de los 30 años y la obesidad es una de sus causas, así como el no realizar ejercicio, además de otras enfermedades, como el tener alto el colesterol, la hipertensión arterial, y la herencia, es decir, ser hijo de padres diabéticos o tener antecedentes de familiares con este mal.

Lo importante es detectarla desde sus inicios, ya que así, con un tratamiento adecuado, se evitan muchas de sus complicaciones. Debemos estar alerta con sus síntomas más comunes: mucha sed, orinar

mucho, pérdida de peso y hambre excesiva. Pero se pueden presentar otros síntomas, como somnolencia, fatiga, visión borrosa, así como infecciones frecuentes. Los síntomas son más bruscos e intensos en la diabetes tipo I, y pueden iniciar más lentamente y menos severos, en la tipo II.

El diagnóstico se basa, además de los síntomas, en determinar la cantidad de azúcar (glucosa) en sangre, con ayuno de 8 horas. Dependiendo de la cantidad que se detecte, se tendrán que hacer otros estudios para determinar el tipo de diabetes y el tratamiento que se requiere.

Hasta tener el diagnóstico hecho y dar el tratamiento adecuado (se debe dar uno específico a cada paciente), ya sea con insulina, dieta o medicamentos que se conocen como hipoglucemiantes orales.

Debe hacerse un seguimiento continuo y frecuente de las cifras de glucosa, ya sea mediante la química sanguínea, la determinación de glucosa en ayuno, o bien con un método nuevo y mucho más preciso, como la determinación de hemoglobina glucosilada en sangre que da un diagnóstico más real de la evolución y control de la enfermedad.

Hacer el diagnóstico en forma oportuna y dar el tratamiento adecuado, así como el cuidado durante toda la vida del paciente, evitará las complicaciones de la diabetes, la mayoría graves, como las alteraciones en la circulación que

ocasionan pérdida de la sensibilidad, cambios en la piel, caída de pelo, dificultad para sanar heridas, insuficiencia cardíaca, gangrena, impotencia, pérdida de la visión, incluso ceguera; alteraciones en la función renal, daño a las terminaciones nerviosas, alteraciones en la cicatrización, etc.

Si usted sospecha tener alguno de los síntomas, acuda inmediatamente con un médico, quien lo evaluará en forma adecuada y le dará oportunidad de continuar una vida con calidad.

\*Vicepresidenta de Salud



## Salud y sociedad



Miguel Ángel Ferrer  
ferrermentor@hotmail.com

## Mejoría y abandono

Desde las primeras décadas del siglo veinte, la tuberculosis es curable. Primeramente, porque se conoce el agente causal: el bacilo de Koch; y, en segundo término, porque existen antibióticos que destruyen el germen y devuelven la salud al enfermo.

Sin embargo, hace algo así como veinte años (1990), la tuberculosis ha experimentado un resurgimiento en todo el orbe, aunque principalmente en los países más pobres de Asia y África. Tres son los factores que explican este resurgimiento. Uno, la aparición, hacia 1980, de los primeros casos de infección por VIH (virus de inmunodeficiencia humana). Se sabe que la coexistencia de VIH y tuberculosis en una persona produce un efecto de retroalimentación de ambas patologías. Una acelera a la otra y viceversa. Nada tiene de extraño, en consecuencia, que los países del África subsahariana, en los cuales es muy alta la incidencia del VIH, sean también aquellos en que es mayor la presencia de la tuberculosis.

Un segundo factor que explica este nuevo auge de la antiguamente llamada tisis son las migraciones. Las grandes poblaciones migrantes escapan al diagnóstico oportuno, dificultan el tratamiento adecuado y, por el hacinamiento en que viven y por la precariedad de sus condiciones de vida, se convierten en propagadoras de la infección.

El tercer factor del resurgimiento de la tuberculosis es la gestión insuficiente de los programas para el tratamiento de esta patología. Un mal diagnóstico o un retraso de éste; un tratamiento insuficiente o inadecuado; y, sobre todo, el abandono o mal seguimiento por cuenta del paciente de las prescripciones médicas han posibilitado el crecimiento del número de casos y de las cifras de fallecimientos.

Por eso puede afirmarse que actualmente el factor decisivo en el éxito de la lucha contra la tuberculosis es el enfermo que, al experimentar la esperada mejoría, no abandona su tratamiento y disciplinadamente lo lleva hasta el final.



Se une a la pena que embarga a nuestro compañero, el Lic. Vicente Monroy Yáñez, Gerente de Comunicación Social, por el sensible fallecimiento de su madre

**Sra. Elizabeth Hildegarde Yáñez Ochoa**

acaecido el pasado 27 de enero.  
Rogamos por su eterno descanso

México D.F., 2011

## ¿Cómo puedo saber, cuál es el genérico de cualquier medicamento?

En la mayoría de los medicamentos, el nombre genérico se encuentra debajo del nombre comercial.



Recuerda, comprando genéricos ¡ahorras mucho dinero!

Consulte a su médico.



**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"  
www.farmaciasdesimilares.com.mx



## Expedientes del poder

Carlos Ramírez  
 cramirez@indicadorpolitico.com.mx

### El papel del ejército

No debe resultar extraño que el avance militar sobre los diezmadros cárteles de la droga encuentre un rechazo de grupos interesados. Pero lo que debe quedar claro es que las fuerzas militares son la primera línea de combate contra los enemigos de la soberanía y la última línea de combate. No es posible imaginar al país —o a un país— un día sin ejército. Las labores no son sólo de defensa sino de apoyo a la población civil. El programa DN-III para auxilio a poblaciones afectadas por fenómenos naturales es un ejemplo para el mundo. Las fuerzas armadas —no hay que olvidarlo— fueron convocadas a labores no de seguridad pública —no son policías— sino de seguridad interior, considerando a ésta como parte sustancial de la seguridad nacional. Los cárteles de la droga se apoderaron a lo largo de más de veinticinco años de espacios territoriales y los convirtieron en zonas francas donde los gobiernos civiles son inexistentes. Tamaulipas, Ciudad Juárez, la zona metropolitana de Monterrey, Michoacán, ciudades enteras de Sinaloa, Guadalajara, y amenazas latentes sobre Veracruz, Puebla, Morelos y Estado de México son, hasta ahora, zonas dominadas por presencia criminal. La dimensión de la violencia debe analizarse no en función de los saldos sangrientos sino del hecho de que el Estado ha comenzado a recuperar soberanía territorial. Los que piden atacar el narcotráfico con empleo y educación —variables secundarias— no quieren ver la realidad: 120 mil delincuentes detenidos, 30 mil delincuentes muertos, miles de armas decomisadas, y una red de poder determinada por la complicidad de policías, políticos y funcionarios. No debe resultar extraño, por ejemplo, que haya una campaña contra el ejército por daños a civiles en operaciones de choque contra bandas criminales. Y sí debe resultar extraño el silencio político por casos de complicidad probada como la del diputado perredista Julio César Godoy, quien fue desafiado por pruebas contundentes de relaciones peligrosas con el cártel de La Familia Michoacana. Lo que le ha faltado al gobierno federal es extender los programas de salud, educación y empleo a las zonas contaminadas. Ante el vacío de comunicación gubernamental, las informaciones de la violencia ocupan los rincones de las preocupaciones sociales. La intervención del ejército en la seguridad interior no fue un capricho sino un asunto de soberanía del Estado. A menos, claro, que se quiera entregar el país a los cárteles del crimen organizado.

# ABC, impunidad que lastima

Luego de dimes y diretes, el grupo de padres de familia de los niños que murieron o resultaron heridos en el incendio de la Guardería ABC de Hermosillo, Sonora, desistió del ayuno que realizaban en el Zócalo capitalino tras llegar a un acuerdo con la Procuraduría General de la República para resolver su caso.

Detallaron que la PGR se comprometió a agilizar los procesos para juzgar a los altos funcionarios de Sonora por su presunta responsabilidad en dicha catástrofe, ocurrida el 5 de junio de 2009.

No obstante, aseguraron que en caso de no hallar una respuesta acorde a sus peticiones regresarán a la Ciudad de México, para continuar con su ayuno en busca de justicia.

### Recuento de la historia

Cansados de esperar justicia, 22 padres de familia se trasladaron a la Ciudad de México el 24 de enero pasado, para hacer un plantón permanente en el Zócalo capitalino.

“Un grupo de madres y padres de niños que perdieron la vida o resultaron lesionados en el incendio de la guardería ABC, hemos decidido instalarnos en esta emblemática plaza de la Constitución, para exponer a toda la sociedad que las autoridades encargadas de la procuración e impartición de justicia han fallado rotundamente”, expresó Juana Luna, una de las mujeres que perdió a su hijo en el siniestro.

Tras alegar la falta de voluntad de la PGR para consignar ante las autoridades a los responsables de los hechos, indicó que se mantendrían un ayuno hasta que fueran escuchados por las autoridades y apliquen la ley.



Entre quienes señalaron como responsables del incendio se encuentran los dueños de la Guardería ABC, al ex director del IMSS, Juan Molinar Horcasitas; al ex gobernador de Sonora, Eduardo Bours Castelo; al Procurador General de Justicia del Estado, Abel Murrieta Gutiérrez, y al actual director del IMSS, Daniel Karam Toumech.

Ahora, el grupo de padres de familia regresó a Hermosillo, en donde esperará la actuación de las autoridades para, por fin, hacer justicia a sus hijos.

## Editorial

# Chauvinismo ramplón

A riesgo de ser tachados de “apátridas”, es oportuno hacer un llamado a la medida y precisar que la algazara creada en torno de tres ignorantes no hace patria.

Que nos perdonen los vigilantes de las buenas conciencias, pero sí exigir una disculpa a aquél que ha calificado al mexicano como “holgazán” y “flatulento” es un acto heroico, entonces, con todas sus letras, debemos llamarlos de otra manera, menos mexicanos.

Y la explicación es tan ramplona como la defensa que del “honor nacional” hacen todos aquellos que satanizan no sólo a la televisora más influyente de Gran Bretaña, sino al reino de doña Isabel:

Que todos aquellos que se dijeron “agraviados” lancen la primera piedra, empezando por Eduardo Medina Mora... el mismo que luego de probar su ineficiencia al frente de la PGR, recibió en premio una embajada, a la vieja usanza del priato.

Que se suelten jaurías embriagadas contra los estóridos presentadores y, ya de paso, contra todos los británicos, mientras aquí NADIE da solución a los padres que perdieron a sus hijos en una guardería del IMSS, en Hermosillo.

Tomemos la calle al estilo egipcio para exigir que nos quiten la etiqueta del “indito recargado sobre un cactus, cubierto por jorongo y sombrero”, mientras aquí exgobernadores como Ulises y el “Pe-chocho” se solazan en la impunidad.

Que el embajador Medina Mora nos enseñe cómo defender a México, porque visto está, el gobierno que lo envió de vacaciones sólo atina a culpar de todos nuestros males al “crimen organizado”.

Que ya picados en eso de ser mexicanos bien espabilados, también nos indignemos contra los millones de connacionales que vieron cómo mataron a la señora Marisela Escobedo frente al palacio de gobierno en Chihuahua (por atreverse a exigir cárcel para el asesino de su hija) y no hicieron NADA.

Históricamente, el chauvinismo lleva a perder de vista lo importante y a olvidar

que, ahora, los que se muestran indignados por el “vómito de nuestra comida” no han hecho NADA para esclarecer el asesinato de 18 estudiantes en Villas de Salvárcar, Ciudad Juárez.

Todo el melifluido llamado a “pedir” disculpas a la BBC, nos hizo recordar a Abel Quezada, que el 16 de octubre de 1974, nos pintó de cuerpo entero:

Estando Dios haciendo el universo —escribía—, llamó a su ayudante y le ordenó: “A este lugar me le pones mucho oro, mucha plata, mucho uranio, mucho petróleo, mucho mar, bellas montañas, hermosos ríos, extensos campos para el ganado y la agricultura, y enormes bosques”.

El ayudante, sorprendido, le dijo: “Pero señor: ¿no crees que es demasiado? ¿no crees que es injusto darle a esta región más que a otras?”

Y el Señor respondió: “No te preocupes: para que se empareje vas a ver la clase de habitantes que le ponga”... Y le puso a los mexicanos.

Reza una conseja popular que la verdad no peca, pero incomoda... Será que, en realidad, ¿todos estamos a gusto recargados sobre nuestro cactus?

Lejos de rasgarnos las vestiduras, reflexionemos y actuemos, pero no echemos la culpa de nuestros males a otros. No olvidemos lo que dice el doctor Octavio Rivas: “toda generalización es una mentira”, así que, como ya nos cansamos, ¡que viva el primer puente del año: el fin de semana largo por el 5 de febrero!

## ¿Y LAS OTRAS OFENSAS?



# Hace falta amor Matrimonio, ¿sinónimo de crisis?

• Miguel Ángel Sánchez

Las cifras así lo confirman. Datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) revelan que cada vez hay menos parejas en México porque los matrimonios disminuyeron 1.5 por ciento, y los divorcios aumentaron 3.2 por ciento, respecto del último año.

Ello es porque las personas han hecho a un lado el amor y ahora son menos tolerantes a los problemas maritales, desencadenados principalmente por el machismo que aún persiste, como lo asegura el psicólogo Octavio Rivas.

“Creo que, gradualmente, hemos disminuido la capacidad de amor y los valores, y tengo la impresión de que es por la conducta machista”.

A esta visión del especialista, se suma la de Guadalupe González, directora de la institución Relaciones Constructivas, quien también explica que ahora las mujeres mexicanas ya no ven al matrimonio como una forma de realización personal.

“Anteriormente teníamos la idea que la realización como mujer se iba a dar dentro del matrimonio. Hoy, cada vez menos mujeres piensan eso, ya que pueden realizarse a través del trabajo y del estudio”.

Aunque la también psicóloga entiende que las mujeres ya tienen una capacidad de decisión importante, reconoce que en la pareja se da un factor determinante: la intolerancia.

“Creo que lo que se ha perdido dentro de las relaciones es esta capacidad de tolerar al otro en sus diferencias, sólo nos hemos centrado en ver sus fallas”.

Entonces, como lo explica la terapeuta, tanto hombres como mujeres empiezan a optar por estar solos y a aislarse por temor a perder su individualidad o a salir nuevamente lastimados, sin saber que esto puede causarle más afectaciones.



“Sabemos que para estar vivo y sano, no basta respirar, comer, tener ropa y techo para protegerte. Sin estímulos totales, en un año te mueres”, advierte Octavio Rivas.

Tener un corazón roto a consecuencia de alguna pérdida emocional y terminar por aislarse, señala Rivas, llega a causar *cardiomiopatías*.

Indica que, de acuerdo con una investigación de la revista *Archives of Internal Medicine*, las personas viven en un estrés emocional alto, lo que aumenta las posibilidades de padecer un ataque al miocardio hasta en 34 por ciento.

Puede ser tan grande el grado de ansiedad que, incluso, quienes no desencadenan un mal cardíaco, llegan a recurrir al suicidio.

“Si me aíso, empiezo a tener poco contacto y poco estímulo para sentirme vivo, entra la depresión y después locura y, finalmente, la muerte”, establece Rivas.

## La otra salida, relaciones sin compromiso

Para quienes no han logrado tener una pareja estable pero desean una relación sin problemas, existen las relaciones sin compromiso. Un vínculo que no tiene obligaciones para nadie ni promesas a futuro.

“Estamos inmersos dentro de esta ideología de las materias desechables y dentro de ese concepto hemos metido a la relación de pareja. La vemos como algo de lo que podemos disponer y, en el momento en que ya no nos resulta tan satisfactoria, la desechamos”, señala Guadalupe González.

En ellas, explica la psicóloga, las personas buscan una compañía sólo para obtener satisfacciones; la principal, de tipo sexual.

Aunque se ha comprobado que el sentimiento de soledad se incrementa con este tipo de relaciones, en México es algo que va en crecimiento.

Ejemplo de ello, es que el año pasado se dio a conocer que los mexicanos son los latinoamericanos que más utilizan internet para buscar pareja, con casi 400 mil registrados.

de Medicina de la UNAM, para los especialistas es posible prolongar el amor.

Martha Lucía Micher, directora del Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres), sostiene que las relaciones estables son posibles, siempre y cuando la relación de pareja, sea pareja.

“Yo creo que las parejas tienen que ser parejas-parejas, tienen que hablar más, realizarse ambas partes, deben siempre pensar qué es lo que la otra persona necesita”.



Las páginas que más visitaron fueron sitios donde se pueden concertar relaciones sin compromiso, una de ellas es C-Date. Aquí, se garantiza un contacto con candidatos posibles, además de ofrecer información sobre este tipo de relaciones y la mejor manera de sobrellevarlas.

## Amor duradero

Aunque se vive una crisis de parejas y se estima que el amor suele durar tan sólo cuatro años, según un estudio de la Facul-

Y es que para la directora de Inmujeres, ahora se cuida más la elección de la pareja, se tiene más conciencia por conocerse a sí mismo y con quién planean vivir.

De ahí que considera que este 14 de febrero debemos honrar a este sentimiento y festejarlo, pues los beneficios de un buen amor nos dan la posibilidad de vivir en paz y felices.

“Yo creo que hay que festejar el derecho que tenemos al amor, a ser amadas y amados, a respetar a las personas y a no hacerlas sufrir”.



Somos los **PRIMEROS** en tener el genérico **ATORVASTATINA** a sólo: **\$88.00**

... y recuerda que junto a **FARMACIAS SIMILARES** la **consulta médica** cuesta sólo: **\$30.00\***

\*Aplican restricciones por zona geográfica.

Fundación **BEST**

**FARMACIAS SIMILARES** "LO MISMO PERO MAS BARATO" **75% de descuento**

www.farmaciasdesimilares.com.mx



**En pocas palabras**

**Manuel Castilla Ramírez**  
castillar27@hotmail.com

**Desmemoria política en Guerrero**

La ciudadanía guerrerense, junto con el Partido de la Revolución Democrática, han perdido la memoria política, o de plano son poco rencorosos y olvidando agravios han depositado toda su confianza en el heredero del cacicazgo de los Figueroa, que por muchos años gobernó la bravía entidad sureña.

En las elecciones del domingo 30 de enero, con una ventaja de más de 13 puntos, Ángel Heladio Aguirre Rivero venció a su primo Manuel Añorve Baños, en la disputa por el gobierno de Guerrero.

Sin embargo, Aguirre Rivero, tiene que hacer válido el artículo 116 de la Constitución, que establece:

"1.-Los gobernadores de los Estados no podrán durar en su cargo más de seis años", y Aguirre Rivero fue electo gobernador sustituto para concluir el periodo constitucional de Rubén Figueroa Alcocer, en 1997, tras la matanza de Aguas Blancas.

Es conveniente hacer un repaso de la memoria política en el estado de Guerrero, particularmente de quien será su gobernador: Como gobernador sustituto del hijo del gran cacique rescatado por el Ejército cuando estuvo secuestrado por la guerrilla de Lucio Cabañas, Aguirre Rivero persiguió a los militantes del PRI, al mismo tiempo que preparaba a su primo Manuel a quien trató de impulsar a la alcaldía de Acapulco como trampolín para lanzarlo a la gubernatura. El PRI no pensó igual y en una elección interna altamente cuestionada, eligió a René Juárez Cisneros.

Los primos Aguirre y Añorve aguantaron vara y esperaron su segunda gran oportunidad para actuar como equipo y familia, y ésta llegó en 2008 con la elección de Acapulco.

En los círculos políticos se rumoró que Aguirre aprovechó su influencia y amistades políticas de alto nivel, incluida su amistad con el gobernador mexiquense Enrique Peña Nieto, para fortalecer la campaña de Añorve Baños, con el compromiso entre primos: yo te apoyo para alcalde y después tú me ayudas para ser gobernador.

La alianza entre primos iba bien, pero como todo ser humano el primo Manuel se anotó entre los aspirantes a la candidatura para gobernador de su estado, compitiendo con su primo Ángel y otros precandidatos.

En el frente del PRD el gobernador Torreblanca trató de imponer a su empleada Gloria Sierra, que no es aceptada. El PRD, el PT y Convergencia, aprovechan el posicionamiento alcanzado por Aguirre Rivero, lo atraen a sus filas y lo postulan candidato olvidando viejos agravios.

Ahora viene la pregunta: ¿Con qué ideología gobernará Aguirre Rivero? ¿Con la que abrevó en los muchos años de su militancia en el tricolor? ¿Con su neozquierdismo perredista-petista?

**Por el régimen de Mubarak**  
**CONFLICTO EN EGIPTO**

La violencia se apoderó de nueva cuenta de las calles de El Cairo, Egipto en el noveno día de protestas contra el régimen de Hosni Mubarak, con un balance de al menos un muerto y cientos de heridos durante enfrentamientos entre simpatizantes oficialistas y oponentes

**LA CAUSA**

Movimiento de protesta en Egipto, para exigir la renuncia del presidente Hosni Mubarak, quien ha estado en el poder durante 29 años



**RECUENTO DE HECHOS**

<b>17 de enero</b> • Un egipcio intenta quemarse vivo frente al Parlamento en El Cairo. Resulta herido 	<b>18 de enero</b> • Otros tres hombres intentan quemarse vivos, hay 1 muerto y 2 heridos • El opositor y premio Nobel de la Paz Mohammed el Baradei junta firmas para la democratización del país 	<b>25 de enero</b> • Miles de personas protestan en todo el país. Hay 4 muertos y cientos de heridos 	<b>26 de enero</b> • Nuevos manifestantes sufren dura represión y mueren 2 personas • Autoridades de Egipto bloquean el acceso a Twitter y Facebook • Hay 500 detenidos 
<b>27 de enero</b> • Caída en la bolsa en El Cairo, suspenden operaciones • La fiscalía acusa a 46 manifestantes por "rebelión y sabotaje" • Cientos de opositores se concentran frente al Ministerio del Exterior • El Baradei llega a El Cairo para ponerse al frente de los manifestantes 	<b>28 de enero</b> • El gobierno suspende el servicio de Internet y celulares* • 100 mil manifestantes desafían al gobierno • Arresto domiciliario a Mohammed el Baradei. Se decreta toque de queda nocturno e ingresa el ejército a las ciudades 	<b>29 de enero</b> • Miles de personas salen a la calle • Cambios de gobierno, los generales Omar Suleiman y Ahmed Mohamed Shafik son nombrados vicepresidente y primer ministro 	<b>30 de enero</b> • Hay saqueadores, pirómanos y criminales • La Hermandad Musulmana egipcia pide la renuncia de Mubarak e insta a la oposición a formar un gobierno de Unidad Nacional 

**VÍCTIMAS DEL CONFLICTO**

Desde el inicio hasta el momento

**Muertos** 245 

**Heridos** 1,300 

\*la mayoría

**LEVANTAMIENTOS RECIENTES**

**En el mundo árabe**

**Túnez**

- Logran derrocar al presidente Ben Ali tras 23 años en el poder

**Yemen**

- El presidente Ali Abdulá Saleh, anunció que no ampliará su mandato después de 20 años

**Jordania**

- El rey Abdalá disolvió ayer un gobierno desprestigiado y nombró como primer ministro a Maroua Bakhit

**Continúan**

- Argelia
- Siria
- Marruecos
- Arabia Saudita
- Libia
- Sudán

**ONU**

- Califica de "inaceptable" la situación


**EUA y otras potencias**

- Piden transición democrática "creíble y rápida"

**NOTA IMPORTANTE**

El conflicto en Egipto no ha terminado y el mundo árabe afronta de distintas formas los levantamientos populares que piden profundas reformas políticas en sus respectivos países

**ntmx**  
NOTIMEX  
Fuente: Notimex, prensa internacional, cancillería mexicana  
Diseño: Marco A. Sánchez  
Investigación y Redacción: Mónica Fuentes



**Mucho por hacer a un año del terremoto de Chile**

A un año del terremoto de 8.8 grados Richter que devastó el centro y sur de Chile, el presidente Sebastián Piñera reconoció que aún queda mucho por avanzar en la reconstrucción del país.

Tras admitir que aún "hay muchas familias" refugiadas en viviendas de emergencia, el jefe de Estado indicó que "la tarea no ha concluido", en particular en lo referente a la entrega de casas definitivas a la población damnificada.

"Nadie está obligado a lo imposible", dijo Piñera, respondiendo a las críticas de la oposición de que sólo se han entregado "carpetas" de subsidios, pero no se han materializado las promesas iniciales de entrega de viviendas definitivas.



La ministra de la Vivienda, Magdalena Matte, declaró por su parte que el presidente Piñera entregó las primeras viviendas definitivas a 23 familias que vivían desde el terremoto en las llamadas "aldeas de emergencia".

Adelantó que en los próximos días, al cumplirse un año del terremoto, uno de los más devastadores en la historia de la humanidad, se hará otra entrega en seis "aldeas de emergencia" de la Octava Región, en el sur del país.

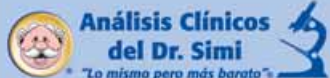
El sismo de 8.8 grados en la escala de Richter que asoló el 27 de febrero pasado a la zona centro-sur del país destruyó o dejó con daños severos a 220 mil viviendas y afectó a unos 12 millones de personas, 75 por ciento de la población nacional.

# SIMIPLAN NACIONAL PARA LA DETECCIÓN DE DIABETES

Y tú... ¿ya te hiciste la prueba?

# GRATIS

TODOS LOS MARTES,  
DURANTE FEBRERO,  
EN LOS CONSULTORIOS MÉDICOS  
DE FUNDACIÓN BEST, A.C.



# 15% de DESCUENTO en productos para diabéticos

Sólo los martes de febrero de 2011



Nombre	Precio Regular	Precio ESPECIAL	Usted AHORRA ✓
ACARBOSA 50MG 30 TABS.	\$66.00	\$56.10	\$9.90
AJO DR. SIMI 100 CAPS.	\$30.00	\$25.50	\$4.50
ALCACHOFA, EXTRACTO 30 CAPS.	\$60.00	\$51.00	\$9.00
CREMA 300ML SIMIDIAB	\$50.01	\$42.51	\$7.50
DESODORANTE P/DIABÉTICOS CABALLERO ROLL-ON	\$28.00	\$23.80	\$4.20
DESODORANTE P/DIABÉTICOS DAMA ROLL-ON	\$28.00	\$23.80	\$4.20
DIETA POLIMÉRICA P/DIABÉTICOS FRESA 236ML	\$23.00	\$19.55	\$3.45
DIETA POLIMÉRICA P/DIABÉTICOS MOKA 236ML	\$23.00	\$19.55	\$3.45
GLIBENCLAMIDA 5 MG 50 TABS.	\$10.00	\$8.50	\$1.50
GLIMEPIRIDA/METFORMINA 1/500 MG 32 TABS.	\$120.00	\$102.00	\$18.00
GLIMEPIRIDA 2 MG 30 TABS.	\$80.00	\$68.00	\$12.00
GLIMEPIRIDA 4 MG 30TABS.	\$150.00	\$127.50	\$22.50
GLIPIZIDA 10 MG 20 TABS.	\$46.00	\$39.10	\$6.90
JERINGA P/INSULINA 27X13 1ML C/10	\$15.01	\$12.76	\$2.25
JERINGA P/INSULINA 30X13 1ML C/10	\$19.00	\$16.15	\$2.85
LANCETAS C/25 PZAS.	\$55.01	\$46.76	\$8.25
METFORMINA/GLIBENCLAMIDA 500/2.5MG 30 TABS.	\$25.00	\$21.25	\$3.75
METFORMINA/GLIBENCLAMIDA 500/5MG 60 TABS.	\$55.00	\$46.75	\$8.25
METFORMINA/GLIBENCLAMIDA 500/2.5 60 TABS.	\$45.00	\$38.25	\$6.75
METFORMINA 500 MG 60 TABS.	\$50.00	\$42.50	\$7.50
METFORMINA 850 MG 30 TABS.	\$30.00	\$25.50	\$4.50
SÁBILA FCO. 100 PERLAS	\$40.00	\$34.00	\$6.00
SIMI B DIABÉTICO (COMPLEJO B)	\$60.00	\$51.00	\$9.00
SIMI DIAB PLUS 30 CAPS.	\$60.00	\$51.00	\$9.00
SIMI C DIAB 60 TABS. S/AZÚCAR	\$47.00	\$39.95	\$7.05
SIMICOF DIAB JARABE FCO. 120ML	\$50.00	\$42.50	\$7.50
SIMIDIAB 30 CAPS MULTIV P/DIAB	\$50.00	\$42.50	\$7.50
SIMIDIAB MIX C/7SOBRES 42GR	\$150.00	\$127.50	\$22.50
SIMIDIAB SOYA CAPUCHINO S/AZÚCAR	\$75.00	\$63.75	\$11.25
SIMIDIAB TALCO	\$32.00	\$27.20	\$4.80
SIMIDIAB TOSE JARABE 240ML 0% AZÚCAR	\$45.00	\$38.25	\$6.75
SIMIFLEX - T C/30 COMP.	\$125.00	\$106.25	\$18.75
SIMINOPAL 100 CAPS. 340 MG	\$35.00	\$29.75	\$5.25
SIMISURE DIAB CHOCOLATE 462 GR	\$160.00	\$136.00	\$24.00
SIMISURE DIAB VAINILLA 462 GR	\$160.00	\$136.00	\$24.00
TIRAS REACTIVAS ONE TOUCH C/50 PZAS.	\$420.00	\$357.00	\$63.00
VITAMINAS P/DIABÉTICOS 30 CAPS.	\$55.00	\$46.75	\$8.25
WEREKE TRONADORA C/60 CAPS.	\$40.00	\$34.00	\$6.00

### CONSULTE A SU MÉDICO.

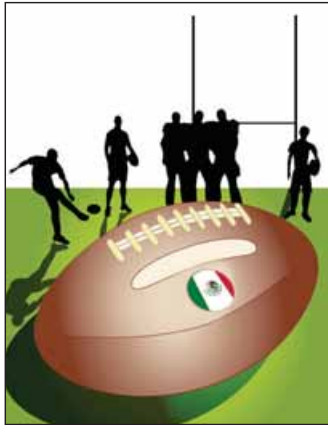
Precios sujetos a cambio sin previo aviso.  
Evite la automedicación.  
Se aplican restricciones.  
No se aplica en otras promociones o descuentos.



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



# México, al torneo de Rugby en Hong Kong



La Selección Mexicana de Rugby participará en el Torneo Hong Kong Sevens, certamen que aglomera a los 24 equipos nacionales más prestigiosos del mundo, en este deporte.

Así lo informó la Federación Mexicana de Rugby (FMR), que también recordó que el torneo en Hong Kong, será en categoría de siete jugadores y forma parte de un circuito de siete etapas, entre las que se encuentran Dubai, Sudáfrica, Nueva Zelanda, Estados Unidos, Australia, Inglaterra y Escocia.

“Para México, participar en esta etapa no sólo representa renombre internacional, implica adquirir mayor experiencia para fortalecer al equipo”, señaló la federación.

“Invitaron a nuestra selección por los fructíferos resultados internacionales (Bronce Centroamericano 2010) y como apoyo para su preparación rumbo a los Juegos Panamericanos de Guadalajara 2011”, añadió.

A su vez, la FMR comunicó que la Selección Mexicana iniciará su participación en el certamen el próximo 25 de marzo, con un encuentro, el día siguiente se sostendrán dos juegos y el 27 serán tres, los compromisos que afrontará México, aún sin rivales definidos.

Asimismo, se confirmó una concentración previa en la Ciudad de México, así como la asistencia en el Torneo Las Vegas, que servirá para seleccionar a los 12 jugadores que partirán a Hong Kong, el próximo 20 de marzo.

Por último, la FMR informó que aunque el equipo mexicano se medirá ante selecciones consideradas como “las máximas potencias mundiales”, como Inglaterra y Nueva Zelanda, la prioridad será medirse ante combinados como el de Argentina y Estados Unidos, posibles rivales en los próximos Juegos Panamericanos.

# Yanquis, el que mejor paga en el mundo



• Baltazar Ignacio Valdez M.

Para muchos fue una tontería, a cargo de los Yanquis de Nueva York, el haber acordado un contrato de tres temporadas por 35 millones de dólares con el relevista dominicano Rafael Soriano, más todavía cuando los Bombarteros del Bronx cuentan con el panameño Mariano Rivera, considerado por las mayorías como el mejor taponero de todos los tiempos.

Ciertamente, 35 millones de dólares son mucho dinero, pero los Yanquis, en materia de firmar cheques, no se andan con medias tintas, y Soriano lo vale.

Para demostrarlo, ahí están sus números de la pasada temporada: líder de las dos ligas con 45 salvamentos en 57 oportunidades y un bajo 1.73 de carreras limpias.

Así, los Mulos contarán con la mejor pareja de relevistas para evitar que les saquen tantos juegos de la bolsa como sucedió en la fallida temporada del 2010.

Otra cosa que se ha de tomar en cuenta, es que Mariano Rivera ya no se cuece al primer hervor y lo natural es que comience a declinar. Si eso sucede, tendrá un heredero capaz de realizar hazañas semejantes a las del panameño.

Otra posibilidad no descartable, es que Soriano se convierta en abridor y que, con Sabathia, haga el 1-2 que tanto necesitan

los Yanquis para lograr su campeonato número 28.

Creo, en fin, que la historia le dará la razón a Hal Steinbrenner, quien sigue fielmente la huella de su controvertido padre y contra viento y marea, mantiene a los Bombarteros como el equipo deportivo que mejor paga en el mundo. Y si no, al tiempo.



# Pobres chivitas locas

• Fernando Gutiérrez P.

Rafael Ortega, presidente deportivo del Guadalajara, pretende crear el puesto de “entrenador de delanteros” y para esa labor quiere a Hugo Sánchez, quien –hasta el momento de escribir esta nota– no había aceptado incorporarse al equipo rojiblanco.

El Guadalajara, otrora glorioso y campeónísimo, ha venido a menos con el paso de los años: en todo el Apertura 2010, apenas logró 16 goles –para empatar el total del campeón goleador Christian Benítez, del Santos Laguna– y se fue en blanco en siete encuentros.

Su máximo definidor fue Marco Fabián, un mediocampista, con apenas seis tantos. Omar Bravo y Omar Arellano realizaron un par de anotaciones cada uno; mientras que *El Bofo* Adolfo Bautista, no aportó.

Ante tal desolador panorama, se pretende poner remedio a la “enfermedad” con la contratación de importantes ex goleadores, que den asesorías a futuros romperredes.

Para ello, se pretende invitar, no sólo a Hugo Sánchez, sino a Carlos Herмосillo, Luis García, Ricardo Peláez y Daniel Guzmán, quienes, en algún momento, jugaron para Chivas.

Hasta ahí todo parece normal; sin embargo, reflexionemos:



El Guadalajara, hasta el año pasado, tuvo la fortuna de contar en sus filas con Javier Chicharito Hernández, un goleador natural que pudo haber sido la salvación para este equipo de tanta tradición.

No obstante, el dueño del club, Jorge Vergara, decidió venderlo al Manchester City. Simplemente, prefirió llenarse de dólares que sacar a la chiva del barranco.

Mala decisión, cuando menos en lo deportivo porque en lo económico sin duda le dejó muchos millones.

Además, la dirigencia del Guadalajara olvida que los auténticos goleadores nacen, no se hacen.

¿O acaso al famoso *Chicharito* lo crearon en algún laboratorio? Por supuesto que no, y lo mismo ha ocurrido en otras épocas con un Horacio Casarín, Luis Fuentes, Enrique Borja o Hugo Sánchez, por mencionar a unos cuantos.

Por supuesto, el trabajo y la disciplina forman y sirven. Lo que deseamos dejar en claro es que los jugadores que rebasan la normalidad, nacen y, muchas veces, sólo hay que buscarlos, captarlos y pulirlos.

¿Será posible que en una población de más de cien millones de mexicanos, no haya miles de *Chicharitos* más? ¿Usted qué cree? [fernandoguper@gmail.com](mailto:fernandoguper@gmail.com)

# Súpertazón 45 todo un récord por TV

El Súpertazón 45 estableció un récord como la transmisión televisiva de mayor audiencia en la historia de Estados Unidos, al haber sido visto por unos 111 millones de espectadores de acuerdo a datos de Nielsen, la firma especializada en ratings.

Por segundo año consecutivo, la máxima fiesta anual del fútbol americano rompió la marca histórica de mayor audiencia, al continuar creciendo la popularidad de este deporte en la población estadounidense.

Este año, el Súpertazón registró 4.2 por ciento más de audiencia que el año pasado, al combinarse factores que ayudaron como el clima frío predominante en casi todo el país y la popularidad y competitividad de Empacadores de Green Bay y Acereros de Pittsburgh.

De acuerdo con Nielsen, el Súpertazón de 2010 entre Santos de Nueva Orleans y Potros de Indianápolis, en Miami, fue visto por unos 106.5 millones de personas para ser entonces el primer evento televisivo en alcanzar una audiencia superior al



último episodio de la serie “M.A.S.H.”, en 1983, que fue visto por 106 millones de espectadores.

La creciente audiencia televisiva del Súper Bowl se da en parte debido al crecimiento de la población.

Cuando se mide en porcentaje por hogares que reciben la transmisión en lugar del número de televidentes, ninguno de los recientes juegos del Súpertazón se acerca a las marcas de finales de los 70 y principios de los 80, cuando estos eventos fueron vistos en hasta 49.1 por ciento de hogares en el país.

## Gran trayectoria la que lleva *Maillé*

La actriz mexicana Claudette Maillé, quien recién participó en las series de televisión "XY" y "Los Minondo", así como en la segunda parte de "Capadocia", este año estrenará "Tlatelolco" y "La última muerte" películas que la mantienen vigente, tras 20 años de trayectoria.

Maillé reconoce que no ha sido fácil lograr la carrera que ha llevado durante dos décadas: "No siempre estoy satisfecha, creo que podría trabajar más, pero también así es esto para gente como yo, que no pertenezco al club de ningún amigo director o actor".

Agregó: "Tengo un carácter muy para adentro y eso me dificulta mucho las relaciones públicas, pero no me ha ido mal, me gusta lo que hago y tengo experiencia, lo demás no importa".

La ganadora del Ariel por Mejor vo-actuación femenina ("Como agua para chocolate"), podrá verse en breve en la pantalla grande

con la película "La última muerte", del director David "Leche" Ruiz, y en la cual comparte créditos con Kuno Becker y Álvaro Guerrero.

De igual manera su trabajo se podrá apreciar en "Tlatelolco", dirigida por Carlos Bolado, en la que comparte créditos con Roberto Sosa, Giovanna Zacarías, Ricardo Kleinbaum y Juan Manuel Bernal, por citar algunos.

Maillé lamenta que los logros que respaldan su trayectoria no han sido suficientes para tener mayores posibilidades de trabajo como actriz.

"Empecé a ver carreras, dije: "bueno voy a estudiar actuación" y todo mundo se sorprendió, porque se tiene el prejuicio de que las actrices son todas así, como de "véanme", "véanme", cuando al contrario, hay muchos actores que son tímidos y mantienen otra vida, aparte de la actuación".



## *Dorismar* una desempleada muy **SEXY**

La actriz Dorismar pidió a productores y directores que la contraten en cualquier proyecto, luego de ser separada de la telenovela "Triunfo del amor", que produce Salvador Mejía.

Ella también modelo y presentadora reconoció que el desempleo la tiene preocupada y se reservó su opinión respecto a la decisión de Mejía.

"Estoy triste porque di lo mejor y sólo Dios sabe porque suceden las cosas y quién mejor que Salvador Mejía para explicar mi salida", detalló.

El productor desmintió que por problemas con la producción Dorismar saliera de la historia y aclaró que el personaje de "Linda", por requerimientos de la trama saldrá, "ella ha sido muy profesional, trabajó muchas horas".

"Al final la apuesta con ella es que era la sex symbol y pudimos ver que actúa", dijo Mejía, en declaraciones a la prensa.

Dorismar señaló que tiene varios proyectos por desarrollar, sin embargo una de sus entradas de dinero para mantenerse en México es lo que produce su pequeño restaurante de comida mexicana, instalado ya hace tiempo en Buenos Aires, Argentina.

"En ese aspecto no me puedo quejar la comida mexicana me ha dado buen resultado en mi tierra, pero ahora estoy abierta a recibir cualquier propuesta en México, sea de la televisora que fuere", aseveró al tiempo de desmentir un romance con el futbolista Cuauhtémoc Blanco.



## Día de suerte: Alejandra celebra sus 43 años

Alejandra Guzmán, quien ha vendido más de 15 millones de discos en el mundo y colocado 23 sencillos entre los 10 primeros lugares, celebró sus 43 años de vida, con la promoción de "Día de suerte".

"La Reina de corazones", además se encuentra en las primeras etapas de producción de su próximo trabajo que compilará sus principales éxitos en vivo, en tanto, continúa con la promoción de "Día de suerte", el nuevo tema que ya se escucha en la radio de México y Estados Unidos, a la par de su venta en formato digital. El sencillo es el tema principal de la nueva telenovela "Una familia con suerte".

Alejandra Gabriela Guzmán Pinal nació el 9 de febrero de 1968, en la Ciudad de México, es hija del también cantante y actor Enrique Guzmán, y de la actriz Silvia Pinal.

Su primera aparición en televisión fue cuando tenía dos meses en el programa de sus padres "Silvia y Enrique", luego, desde los cinco años tomó clases de ballet, tap y jazz.



Complejo **B** e inositol  
para **DIABÉTICOS**

**-15%**

Promoción válida sólo los martes del mes de febrero de 2011.  
De venta exclusiva en FARMACIAS SIMILARES®  
Se aplican restricciones.





# Un toro excavador



- 1.- Saca copias para tus amigos.
- 2.- Pega los planos en una hoja de papel bond.
- 3.- Coloréalo como quieras.
- 4.- Recorta las piezas según el orden de los dibujos.
- 5.- Arma las piezas doblando y pegando las pestañas.
- 6.- Pega las piezas como se indica en los dibujos.

"Toro excavador" sería la forma de traducir "Bulldozer". Y es que hace tiempo, cuando las herramientas no eran movidas por motores, se movían con la fuerza de los animales.

Antes, en el campo o en lugares donde se iba a construir un edificio, o una casa, se usaba una excavadora, es decir, una especie de cuchilla o pala gigante, para precisamente, escarbar y sacar tierra más rápidamente de lo que podría ser con sólo una pala de tamaño normal. A esa cuchilla se le dice: "dozer", en inglés.

Sólo que... esa pala gigante era impulsada por toros, o bueyes, o Bulls, como se dice en también en inglés.

Pero todo evoluciona. Así que el bull-dozer también. En lugar de bueyes, ahora tiene un poderoso motor.

Y ahora se llama tractor bulldozer.

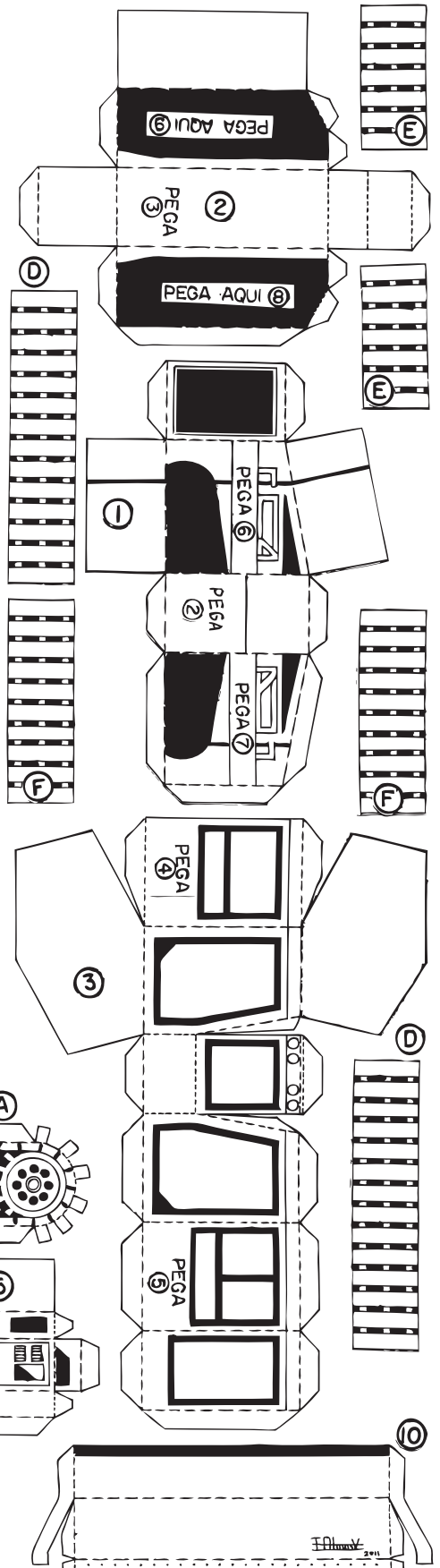
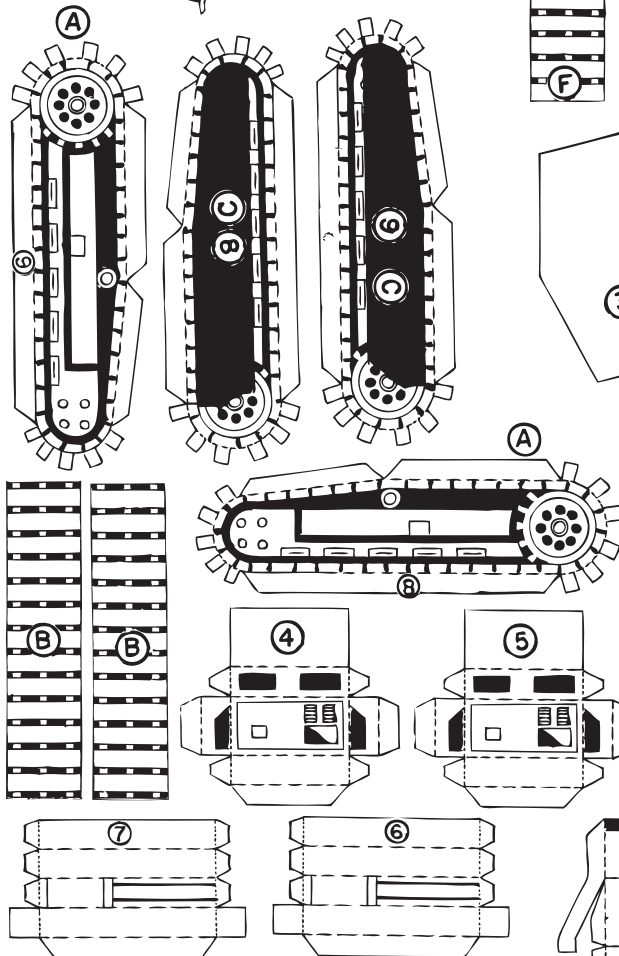
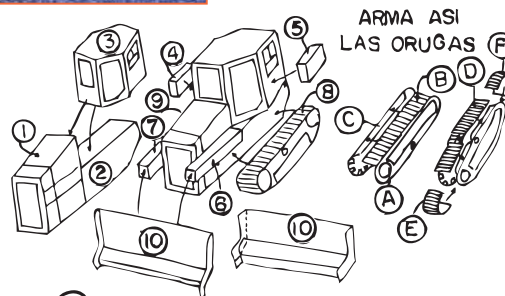
El Tractor Bulldozer o Dozer, es una máquina de excavación y empuje constituida por un tractor sobre orugas o sobre llantas y una cuchilla horizontal, en la parte delantera. Y se utiliza para la nivelación de las superficies donde trabaja.

Está diseñado para moverse por cualquier tipo de terreno y su oruga, hace que no se caiga, aunque esté trabajando en un cerro y las pendientes sean muy pronunciadas.

Un tractor bulldozer puede desgarrar suelos compactos y rocas semiduras como si estuviera arando y en realidad no sólo es fuerte y poderoso, sino muy útil para la construcción.

Cuando hayas armado el tuyo, ¿qué vas a hacer? ¿Nivelar el piso? ¿Levantar una banqueta? ¿Aplanar un cerro? ¿Recoger lo que hizo el perro? ¿O ponerlo de adorno? Tú decides.

Pero eso sí... ármalo y conviértete en un trabajador de la construcción. Así podrás ser el arquitecto de tu propio juego. Verás qué divertido.



# Fertilizante en nuestro jardín

"Una mañana en la ciudad, el Dr. Simi caminaba de regreso a su casa"

Camina, Simidog. Necesitamos colocar este fertilizante en el jardín, antes de que oscurezca.

¡Claro que no! Puede que sirva, pero... ¡espera!

¿Y ahora qué? Ni siquiera tengo ganas.

No me detuve por eso. Sino por este jardín.

¿Jardín? Yo pensé que era el bosque del terror.

No sé para qué compré ese fertilizante. Ya le dije que yo soy una buena fuente de abono para plantas.

¡Vecino! ¿Puedo decirle algo?

Yo hago mejor abono que éste.

¿Qué se le ofrece, Dr. Simi?

Perdón que me entrometa, vecino, pero...

...Mejor ni le diga nada. Se peina igual que el jardín.

Pues... ¿cómo decirle? Es que... Simidog y yo... vimos que a su jardín... le hace falta podarlo.

¿Usted cree?

Hasta eso, ni se ve tan feo. Mejor vámonos, Dr. Simi.

Verá, vecino. Lo que pasa es que a las plantas les hace bien podarlas. Eso hace que se oxigenen y que sus tallos se renueven.

¿Me está diciendo qué hacer con mi jardín?

¡Claro que no! Más bien le estamos ofreciendo arreglarlo nosotros. Una buena manera, es hacer figuras con los arbustos. ¿Verdad, Simidog?

Tenía razón, Dr. Simi. Se ve mejor. Cuando termine, ¿podría hacer una escultura mía de aquel lado?

A ver cuando vuelve a darle su opinión a los vecinos.

¡Grrrr!

Creo que ya me estoy abonando aquí.

Mejor me adelanto a la casa. Me dieron ganas de abonar las plantas.

Me gusta esa idea. Pueden comenzar con los de ese lado.

Tienes razón, Simidog. Todo sea por cuidar el ambiente. Ya tengo ampollas.

Abre tu imaginación, colorea tu historieta y dinos qué temas ecológicos quieres que publiquemos en este espacio. Escríbenos a [simi\\_informa@porunpaismejor.com.mx](mailto:simi_informa@porunpaismejor.com.mx)

Se duplicó en 30 años

# OBESIDAD MUNDIAL

■ OBESOS EN EL MUNDO  
❖ 10% de la población mundial

# 602 millones

El número de personas con sobrepeso en todo el mundo prácticamente se ha duplicado en los últimos 30 años, hasta 500 millones, según se desprende de un estudio elaborado durante años sobre obesidad, hipertensión y colesterol publicado por la revista "The Lancet"

MUJERES **397 millones** ♀

HOMBRES **205 millones** ♂



## ■ CÁLCULO DE OBESIDAD

Índice de Masa Corporal (IMC)

IMC = Peso / altura<sup>2</sup>

- Menor de 25 ..... Corpulencia Normal
- 25 a 29 ..... Sobrepeso
- 30 a 34 ..... Obesidad
- 35 a 40 ..... Obesidad severa
- Más de 40 ..... Obesidad mórbida
- Más de 50 ..... Obesidad extrema



## ■ CRECIMIENTO DEL PROBLEMA

% población con sobrepeso u obesidad

# 1980

► HOMBRES  
**4.8%**



► MUJERES  
**7.9%**

# 2008

► HOMBRES  
**9.8%**

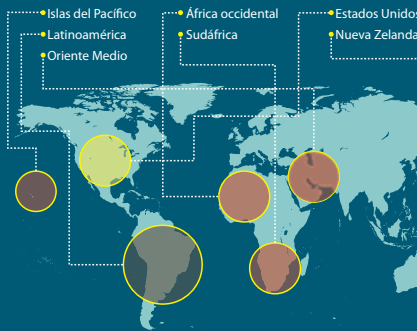


► MUJERES  
**13.8%**

## ■ SITIOS CON MAYOR INCREMENTO

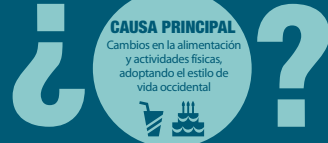
Regiones en desarrollo

Desarrollados



## ■ SITUACIÓN EN MÉXICO

# 70 millones de obesos



### CAUSA PRINCIPAL

Cambios en la alimentación y actividades físicas, adoptando el estilo de vida occidental

## ACCIONES CONTRA LA OBESIDAD

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el incremento de la obesidad es una tendencia preocupante, pero que puede ser revertida con políticas eficaces y con cambios en el estilo de vida, con la ayuda de importantes avances en la medicina

ntmx

NOTIMEX Fuente: Notimex, Investigación de "The Lancet", OMS

Investigación y Redacción: Mónica Fuentes  
Diseño: Marco A. Sánchez

En esta cuesta de enero, el **Dr. Simi**® está contigo, y por cada **90 pesos** de compra recibes un producto básico\* (arroz, frijol o azúcar).

Te esperamos en las más de **4 mil** sucursales en todo el país.



SIMITEL 01 800 911 66 66  
[www.farmaciasdesimilares.com.mx](http://www.farmaciasdesimilares.com.mx)

\*Máximo dos productos, se entregará los miércoles y domingos presentando su ticket. Vigencia al 31 de marzo de 2011 o hasta agotar existencias.



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

