

¡MÉJORAR  
Gratuito

# SIMINFORMA

Por Un País Mejor ©

NÚM. 315 630 MIL EJEMPLARES

Abril de 2011

www.siminforma.com.mx

## Acoso, ¿juego de niños?



El "bullying" o acoso escolar se da a través del maltrato psicológico, emocional o físico entre alumnos, sin importar sexo o edad.

6 y 7

### Salud:

#### Crecen accidentes domésticos en vacaciones



4

### Pasarela:

#### Novia de Cristiano posa para una buena causa



11

### Fanático:

#### Emoción y diversión en la IV Simicarrera de Guadalajara



10

**OPINAN:** Miguel Ángel Ferrer: *Abrieron camino* ..... 5 Manuel Castilla: *Beato Juan Pablo II, intercede por México* ..... 7

**PUEBLA 29 MAYO 8:00 am**

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

**CIRCUITO CON SALIDA Y META:  
Zócalo de Puebla**

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

**4 Simi Carrera 10k**

**SIMINFORMA**  
Por Un País Mejor

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

**Redacción**

Juan Manuel Zepeda Aguilar / Director  
D.C.V. Adriana Hinojo Montes de Oca/ Diseñadora  
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**

Oscar Rodríguez "Luy" / Jorge Aviña

**Columnistas**

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

**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.,  
Alemania No. 10, Col. Independencia, C. P. 05630,  
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.  
Fecha de impresión: Abril de 2011. Periodicidad  
catorcenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yáñez

"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".

simi\_informa@porunpaismejor.com.mx  
www.siminforma.com.mx  
Redacción México: 54 22 01 48  
Conmutador: 54 22 45 00

Comunicación Social Grupo Por Un País Mejor

## Principal proveedor de Farmacias Similares

# Laboratorios Best inaugura su 3a. planta

Desde nuestro nacimiento hemos apostado por México.

Por ello, a 58 años de distancia, **Laboratorios Best** refrenda su compromiso con nuestro país e invierte para crear más fuentes de empleo.

Creemos en México y, por ello, desarrollamos nuevas formas farmacéuticas con la misma calidad que nos ha valido reconocimiento nacional e internacional.

Hoy tenemos el orgullo de informar que el pasado 4 de abril se abrió nuestra tercera planta, que nos permitirá apuntalar el surtido de medicamentos genéricos que oferta la mayor cadena farmacéutica de México: Farmacias Similares.

En presencia de directivos, químicos, empleados y franquiciatarios, Víctor González Torres, presidente del Grupo Por Un País Mejor, cortó el listón inaugural de lo que es nuestra nueva planta de desarrollo farmacéutico, en la delegación Iztapalapa de la ciudad de México.

Con estas modernas instalaciones, **Laboratorios Best** no sólo se pone a la vanguardia en la producción de corticoides, sino que se reafirma como una empresa en constante evolución para ofrecer los mejores medicamentos genéricos, siempre al alcance de la población.

En 1953, cuenta Víctor González Torres, **Laboratorios Best** nació en un pequeño departamento y, de entonces a la fecha, no ha dejado de crecer.

Con esta nueva planta, ya sumamos tres laboratorios que ofrecen medicamentos genéricos de la más alta

calidad, no sólo avalados y certificados por la Secretaría de Salud, sino por instancias internacionales que nos reconocen como una empresa que cumple con los más exigentes controles de la farmacopea mundial.

"A dos años de iniciarse la construcción de esta planta, podemos decir con mucho orgullo que nuestra apuesta por México es invariable. Nos preparamos para el futuro y sin apartarnos de nuestra misión social, hoy somos los primeros que garantizamos la calidad en todos nuestros procesos para ofrecer a los mexicanos siempre lo mejor".

Con equipo de punta, la nueva planta de **Laboratorios Best** producirá geles, cremas y pomadas indicados en tratamientos antiinflamatorios y antialérgicos.

Esta nueva planta, además, cuenta con alta tecnología ambiental que garantiza que el agua usada en el proceso de producción será vertida sin agentes contaminantes. Esta certificación ambiental permite que el agua de lluvia se vaya a los mantos freáticos, gracias a un moderno sistema de concreto ecológico.

En el Grupo Por Un País Mejor, señaló Víctor González Torres, somos una familia que marca el rumbo en materia de salud en México, porque nuestra misión tiene una sólida vocación social.

Esta nueva planta de **Laboratorios Best** viene a sumarse a los complejos de Municipio Libre y Bilbao, que actualmente se encargan de satisfacer la enorme demanda de nuestro principal distribuidor: Farmacias Similares.



**LABORATORIOS BEST®**  
"LA CALIDAD ES LO PRIMERO"®



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



**SIMIPLAN NACIONAL**

PARA DETECCIÓN DE LA

**Hipertensión**

**Y tú... ¿ya te checaste?**

### PAQUETE CORAZÓN 2

Colesterol, triglicéridos, lípidos totales,  
lípidos de alta densidad, lípidos de baja  
densidad y electrocardiograma

**\$369.00**

### PERFIL DE LÍPIDOS

**\$299.00**

### ELECTROCARDIOGRAMA

**\$99.00**

Promoción válida  
todos los miércoles  
durante abril y mayo.

Síguenos por



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

Consulta a tu médico.

Q.B.P. Sandra Luz Saavedra Hernández  
Ced. Prof.: 4056085-IPN

# Un año más, un Centro Comunitario más

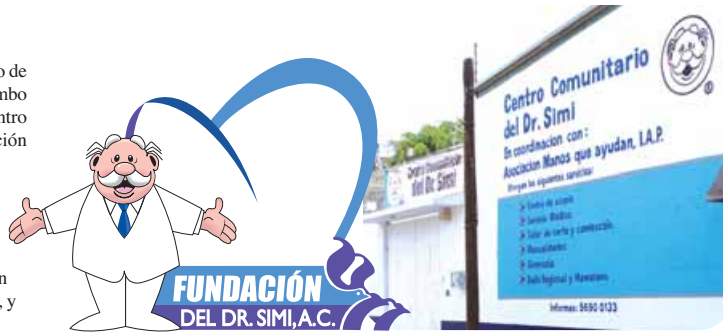
• Miguel Ángel Becerril

Luego de un incansable trabajo a lo largo de cuatro años, el Dr. Simi festejó con bombo y platillo un aniversario más de su Centro Comunitario, enclavado en la delegación Iztapalapa, de la ciudad de México.

Inaugurado el 28 de marzo de 2007, este Centro ha brindado 63 mil 140 servicios, 14 mil consultas médicas, y beneficiado a cerca de 46 mil personas; ha dado asistencia en diversos talleres a 43 mil 385 personas, y entregado 6 mil 367 donativos.

Entre sus servicios se cuentan no sólo la atención médica gratuita y el donativo de medicamentos, vitaminas y alimentos, sino también el de disponer de un centro de acopio para la distribución de donativos del programa "Lo que te sobra, para el que le falta", el cual consiste en entregar gratuitamente artículos en buen estado, a personas que así lo requieran.

Astrid García Gallegos, directora de la Fundación del Dr. Simi, comentó: "Estamos muy contentos de la gran labor del Centro Comunitario del Dr. Simi, la cual va rindiendo frutos, y hoy, para conmemorar este cuarto aniversario, abrimos el taller de reciclaje de papel, para beneficio de la comunidad, así como el programa de reciclado de bolsas de plástico".



## Un día lleno de alegría, festejos y proyectos para beneficio de la comunidad iztapolapense, que entre vítores y aplausos puso el punto final a esta fiesta



Dentro de las actividades que marzaron la celebración, los talleres del Centro Comunitario del Dr. Simi deleitaron con vistosas estampas musicales, que hicieron que los asistentes colmaran de alegría el festejo.

Además, como otra sorpresa, Astrid García, informó que el Centro Comunitario del Dr. Simi implementará en Iztapalapa otro Centro Comunitario para beneficio de toda la sociedad; también dio a conocer que a partir de julio, se pondrá en marcha el 'Simi Verano', para que los pequeños de esta delegación puedan divertirse en sus vacaciones escolares.

¡Enhorabuena y que sigan los éxitos!



Fotos: Miguel Becerril

# "Chuta alegría" el Dr. Simi en Cuajimalpa

• Miguel Ángel Becerril

Una verdadera fiesta deportiva y artística fue la que organizó la Fundación del Dr. Simi, en la comunidad La Pila, delegación Cuajimalpa. Bajo un sofocante Sol que cayó como plomo sobre la cancha del deportivo Las Lajas, cuatro equipos se disputaron el campeonato del XIX Torneo Relámpago de Fútbol Rápido Infantil.

La jornada futbolera se realizó con los equipos Miniestrellas, Chivas, Cuvidi y Potros. Los lugares pronto se definieron, y el triunfo fue para Cuvidi; el segundo puesto correspondió a las Chivas, en tanto Potros se coló a la tercera posición y Miniestrellas quedó en el cuarto sitio.

Como es costumbre, estuvo presente el Dr. Simi, quien animó a todos los asistentes

para que realizaran alguna actividad física, incluyendo un baile donde mostró sus mejores pasos.

Por su parte, los asistentes disfrutaron de varios números musicales, donde todos corearon las tonadas de moda, y se entusiasmaron con las tablas rítmicas; además de la jornada deportiva, la Fundación del Dr. Simi tuvo para los asistentes, servicio médico, oftalmológico, medicamentos, refrigerios y cientos de regalos.

Orgullosos y victoriosos, los cuatro equipos del XIX Torneo Relámpago de Fútbol Rápido Infantil, posaron para la foto del recuerdo con los uniformes donados por la Fundación del Dr. Simi.



Fotos: Miguel Becerril

## Pildoritas del Padre José



P. José de Jesús Aguilar

### 3 de mayo: Fiesta de la Santa Cruz

El día 3 de mayo se celebra, en todo el mundo, la fiesta de la Santa Cruz. La pena de crucifixión fue utilizada antes de Cristo por los romanos, persas y otros grupos militares para castigar ejemplarmente a sus enemigos. En tiempo de Julio César (59 a.C.) se consideraba tan infame esta pena que, primero, se asesinaba a los sentenciados y, luego, se les colgaba en la cruz. Años después, bajo el mando de César Octavio Augusto (27 a.C. - 14 d.C.), ya se crucificaba vivas a personas para exhibirlas y deshonrarlas públicamente. Los condenados sucumbían de cansancio y asfixia después de varias horas de martirio. Cristo fue ejecutado en la época del emperador Tiberio (14 - 37 d.C.). Su agonía no fue muy larga pero sí dolorosa porque los clavos, en manos y pies, le provocaron una hemorragia constante y un impedimento para respirar. Estuvo crucificado desde el mediodía hasta las tres de la tarde. También fueron ejecutados en cruz los apóstoles Pedro, Andrés, Felipe, Bartolomé y, probablemente, Judas Tadeo. La pena de crucifixión fue abolida hasta el siglo IV, cuando el emperador Constantino suprimió también la persecución contra los cristianos. El historiador Eusebio de Cesárea cuenta que Constantino era pagano pero, antes de una importante batalla, tuvo una revelación en la que veía una cruz y escuchaba una voz que le decía: "Con este signo vencerás". Interpretando la visión como una señal, mandó colocar la cruz en las banderas de sus batallones y obtuvo la victoria. Santa Elena, madre del emperador, viajó a Jerusalén con el propósito de encontrar la cruz de Cristo. Después de muchas excavaciones encontró, el tres de mayo, tres cruces. Las acercó a una mujer agonizante y con una de ellas la mujer sanó instantáneamente. Elena y el obispo de Jerusalén llevaron la cruz en procesión por toda la ciudad. En el camino vieron a una viuda que llevaba a su hijo a enterrar. Acercaron la cruz al difunto y éste resucitó. La tradición afirma que así descubrió cuál era la Vera Cruz o verdadera cruz de Cristo. Un fragmento de ella se dejó en Jerusalén y otro se trasladó hasta Roma, donde se sigue venerando. En ambos lugares se construyeron rápidamente hermosos templos en su honor. Cuenta una leyenda que, cierto día, un albañil cayó de lo alto y se mató pero, al ser tocado con la santa reliquia, revivió. La construcción rápida de los santuarios en honor de la cruz y el milagro del albañil hicieron que cada tres de mayo los constructores o albañiles coloquen una cruz florida en sus construcciones agradeciendo a Dios su trabajo y pidiéndole la protección divina. Más allá de estos puntos, el salmo 127 nos dice: "Si el Señor no construye la casa, de nada sirve que trabajen los constructores; si el Señor no protege la ciudad de nada sirve que vigilen los centinelas". Esto significa que sin Cristo ninguna construcción, material o humana tienen sentido, firmeza y seguridad.



**Espacio a la historia**

**Manuel Magaña**  
mmc.informacion@yahoo.com.mx

**BM reconoce: "La paz, fruto de la justicia"**

“**S**e necesita garantizar seguridad, justicia y empleo”, destaca el Banco Mundial (BM) en su “Informe sobre el desarrollo mundial 2011”, con motivo de su reunión de primavera con el Fondo Monetario Internacional (FMI), en el cual analiza el tema “Conflicto, seguridad y desarrollo”, referido a casos como el de México, donde la inseguridad, la injusticia, la desigualdad y el desempleo se vuelven lastre para el desarrollo nacional. En este espacio, he sostenido que si no se va a las causas de la violencia en México y únicamente se atiende lo que corresponde a sus efectos, aquella, que crece como espiral, con sus más de 40 mil muertos en lo que va de la presente administración federal, no podrá ser eliminada. Es lo mismo que ahora reconocen el BM y el FMI y que, en el concepto bíblico del tema, se define así: “La verdadera paz es fruto de la justicia”.

Es positivo, alentador y esperanzador que ahora, el Banco Mundial y el Fondo Monetario Internacional, nos den la razón sobre algo que aquí sufrimos en carne propia, por lo cual estamos convencidos que ahora, como estos organismos dicen, “para romper los ciclos de violencia, es crucial fortalecer las instituciones nacionales y mejorar la gestión del gobierno, a fin de brindar a la población, seguridad, justicia y empleo”.

La justicia junto con el respeto a los Derechos Humanos, debe ser el pivote de la lucha contra la inseguridad pública, llámese narcotráfico o delincuencia organizada. Decir justicia es reconocer y propiciar el derecho de los seres humanos al trabajo, la educación, la cultura en general, la dignidad humana, la salud, la casa propia en terreno propio, porque sólo el hombre es libre cuando alcanza la categoría de dueño de tierra.

Decir justicia es proceder como el presidente Manuel Avila Camacho (1940-1946), cuando, después de ser agredido, el lunes 10 de abril de 1944, en Palacio Nacional, hizo saber a la Nación, por conducto de la Procuraduría de la República: “El régimen que preside el general Manuel Ávila Camacho ambiciona que la fuerza moral en que se sustenta, pueda ser consolidada más por el apoyo de la opinión nacional que por ninguna medida coercitiva”. Porque la verdadera paz es fruto de la justicia, en México es mucho lo que hay que hacer para alcanzar la ansiada paz, ya que según las previsiones de BM y FMI, “la economía mexicana no se ha recuperado de la última crisis” y “la producción de México es hoy 10 por ciento menor a la registrada antes de la recesión”. Crear riqueza y repararla justamente, nos dará la paz, no lo coercitivo, como dijo Ávila Camacho.

# La indiferencia también es violencia

Después de una larga jornada de trabajo, de grandes esfuerzos para cubrir las necesidades económicas, ¿existe tiempo para platicar con los hijos?, ¿para saber cómo se sienten, y preguntarles cómo les fue en la escuela?

Quizá pasen varios días sin que te interrogues en qué piensan o sienten tus hijos. Es urgente reflexionar sobre ello, ya que podemos caer en el abandono emocional al ignorar los sentimientos, pensamientos y logros de los chicos.

Por diversas razones, son muchos los casos en que los niños no reciben el afecto que requieren y son abandonados emocionalmente, lo cual va creando en ellos cierto resentimiento que, incluso, se mantiene durante la adultez.

Al igual que comer o dormir, un niño necesita una dosis diaria de afecto, aprobación y seguridad sincera, y cuando esta necesidad no está cubierta, el pequeño empieza a sentirse poco querido y, algo más doloroso, a responsabilizarse por no ser capaz de provocar amor en sus padres. Se preguntan si son malos o hicieron algo grave, pues sienten que no son merecedores de cariño. Esto afecta, de forma directa, el concepto de sí mismos, la seguridad y la posibilidad de establecer relaciones con los demás en forma sana.

Es importante que los niños se sientan parte de una familia, para ellos es necesario ser escuchados, mirados, tomados en cuenta, y esto tendrá como consecuencia una mejora en su autoestima.

Desde que un niño es muy pequeño busca constantemente la mirada de su madre, ya sea para recibir afecto, aprobación o prevenir algún peligro. Pero, sobre todo, para saber que existe, a través de los ojos de mamá o papá.

Así de necesario es ser reconocido y aprobado por los padres, si los progenitores fuéramos más conscientes del papel tan importante que jugamos en la vida de nuestros hijos quizá nos detendríamos en nuestra rápida y desconectada vida para darles un poco más de tiempo, sentarnos junto a ellos para ver las nubes, descubrir con ellos qué “dicen” sus dibujos, o simplemente, ver qué tan alto puede brincar.

El abandono emocional en muchos casos puede manifestarse con depresión, codependencia en la vida adulta, y afectar su calidad de vida en lo futuro. Muchos padres que descuidan la parte emocional de sus hijos es porque de niños tampoco recibieron afecto, por lo que repiten esta conducta, es importante reconocerlo y buscar hacer cambios, poco a poco, los cuales ayudarán a mejorar la relación amorosa con tus hijos.

En el Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales queremos apoyarte para mejorar la relación que tengas con tus hijos, llámanos sin costo al 01800 911 6666, opción 3, y uno de nuestros psicólogos te atenderá. Estamos las 24 horas.

Con información de la psicóloga:

**Verónica Correa**



## En vacaciones ACCIDENTES DOMÉSTICOS

Durante la temporada de vacaciones se incrementa hasta en un 20 por ciento el ingreso de niños a los servicios de urgencias por accidentes que ocurren en casa, en la vía pública y en los sitios de recreación

**INCREMENTO DE ACCIDENTES**

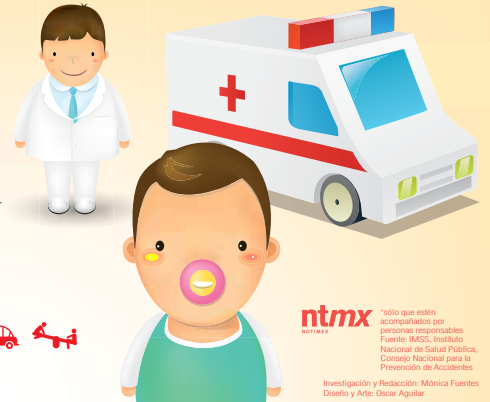
De niños en vacaciones

**20% más**

Ingresos a urgencias

**SITIOS DONDE OCURREN**

- Hogar
- Vía pública
- Sitios de recreación



**ntmx**  
"sólo que están acompañados por personas responsables"  
Fuente: IMSS, Instituto Nacional de Salud Pública, Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes  
Investigación y Redacción: Mónica Fuentes  
Diseño y Arte: Oscar Aguilar

**PRINCIPALES ACCIDENTES**

**Caídas**

De bicicleta, cama, sillón, escaleras, y azotea



**Electrocutados**

Intentar conectar algún juego de video, la televisión entre otros



**"Machucos" de dedos**

Con puertas ya sea de casa o de carros



**Quemaduras**

Al prender fuego en la estufa, tirarse agua o comida caliente encima, jugar con fuego



**Intoxicaciones**

Por ingerir sustancias cáusticas, como aguarrás, thinner u otros solventes que se usan en la limpieza o labores de la casa o de autos



**TIPO DE HERIDAS**

"Extremidades aplastadas con algún objeto (puede ser amputada)



Quemaduras (1°, 2° y 3° grado)



Traumatismos o golpes de cráneo y otras partes del cuerpo



Fracturas (codo, antebrazo, radio-cúbito, fémur o la tibia)



Lesiones internas del estómago



**PRINCIPAL CAUSA**

Porque los padres trabajan y dejan solos a sus hijos o en compañía de algún adolescente o adulto mayor, que no siempre encuentra la forma adecuada de mantenerlos ocupados

**FORMAS DE PREVENCIÓN**

- No dejar a los niños solos en casa
- Enseñar a los infantes a usar sus juguetes (bicicletas, patines etc)
- Proteger los contactos eléctricos
- Evitar que los muebles obstruyan el paso en la oscuridad
- No dejar al alcance de los niños corrosivos o medicamentos que puedan ingerir



**NOTA IMPORTANTE**

El IMSS recomendó durante este periodo vacacional, buscar sitios como parques o plazas públicas en donde puedan jugar los niños, y evitar que lo hagan en la calle.

Somos los **PRIMEROS** en ofrecerte el medicamento **genérico**

**KETOROLACO- TRAMADOL**

10 mg - 25 mg, cápsulas



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

HASTA 75%  
DE AHORRO

www.farmaciasdesimilares.com.mx

Compra nuestros genéricos  
y ahorra mucho dinero.

a sólo:  
**\$83.00**

Consulta a tu médico.  
Su venta requiere receta médica.

## ¿Qué es el glaucoma?

El glaucoma es una enfermedad que ocurre cuando los líquidos naturales del ojo (humor acuoso), no se drenan correctamente, lo que origina un aumento en la presión intraocular. De no corregirse a tiempo, como consecuencia, hay daño en el nervio óptico y ceguera.

Es un padecimiento que puede afectar desde niños hasta personas de edad avanzada. El glaucoma, generalmente, no presenta *síntomas* en el comienzo, pero cuando se manifiesta, el paciente puede presentar visión borrosa, dolor, enrojecimiento, visión de halos tipo arco iris, náuseas o dolor de cabeza.

**Existen dos tipos:**

**Glaucoma de ángulo abierto:** es el más frecuente, y en éste, el líquido acuoso, que normalmente fluye entre la córnea y el iris, no circula y si lo hace, es de una manera muy lenta; se produce así el aumento de la presión intraocular.

**Glaucoma de ángulo cerrado:** en este tipo se cierra el paso del líquido entre el iris y la córnea lo que produce un brusco aumento de presión. En este tipo de cuadro agudo aparecen síntomas asociados como náuseas, vómitos, visión de luces en forma de arco iris y dolor en los ojos.

El **diagnóstico** se establece a través de exámenes, que verifican el ángulo de drenaje, evalúan el nervio óptico y miden la presión del ojo, así como la revisión del campo visual.

No existe cura para el glaucoma, pero sí se dispone de **tratamientos** con medicamentos o mediante cirugía nada riesgosa.



La recuperación es entre uno y dos días. Ambas opciones tienen el objetivo de disminuir la presión intraocular.

Los exámenes periódicos juegan un papel importante en la detección temprana de esta enfermedad. Es recomendable acudir a revisión médica con un oftalmólogo cada tres o cinco años, en personas mayores de 39 años, y cada año, en mayores de 50 años o en personas que tienen familiares con este padecimiento.

**Con información del Dr. Miguel Ángel Santiago Velázquez, Subdirector Médico Fundación Best, A.C.**

**Salud y sociedad**



**Miguel Ángel Ferrer**  
ferrermentor@hotmail.com

### Abrieron camino

**H**ace unas semanas la prensa informó del primer vuelo realizado por una aerolínea mexicana impulsado por biocombustibles. Ésta ha sido la última gran novedad. Pero bien se sabe que desde hace décadas se cuenta con esa nueva fuente de energía de alta calidad, gran rendimiento, bajo precio y casi nula contaminación ambiental.

Hasta ahora, las principales materias primas de estos nuevos combustibles han sido el maíz y la caña de azúcar. Pero no son los productos agrícolas las únicas fuentes posibles de biocombustibles. También lo es la inmensa y creciente biomasa forestal.

Un despacho de la agencia de noticias Europa Press da cuenta del muy extenso proceso de recuperación de la masa forestal en el Viejo Mundo y concretamente en España: "Los bosques españoles se han duplicado en los últimos cien años, según ha explicado el subdirector general de la FAO, Enrique Rojas. "Durante la presentación del Año Internacional de los Bosques, el también máximo responsable del departamento forestal de este organismo, ha señalado que España ha aumentado su superficie forestal "muchísimo", unos 1.7 millones de hectáreas en los últimos 10 años".

El especialista dijo, además, que este crecimiento se ha producido principalmente gracias a las repoblaciones efectuadas en las décadas de los 40 a los 70 del siglo pasado, a la reciente política de reforestación de tierras agrarias y a la expansión espontánea de muchos bosques de montaña.

Por este motivo, ha insistido en que el reto es el uso de la biomasa en España y en otros países. De modo que pronto veremos entrar en escena un nuevo tipo de biocombustibles: los producidos con la inmensa biomasa forestal.

Nada parecido, desde luego, al uso primitivo de leña y carbón vegetal, puesto que la característica determinante de los biocombustibles es su casi nula producción de gases contaminantes, los temibles gases de efecto invernadero. Maíz y caña de azúcar abrieron el camino en esta nueva revolución científica y tecnológica. Parece que ahora le toca el turno a la biomasa forestal.

## Aumenta cifra de mujeres con VIH en Latinoamérica

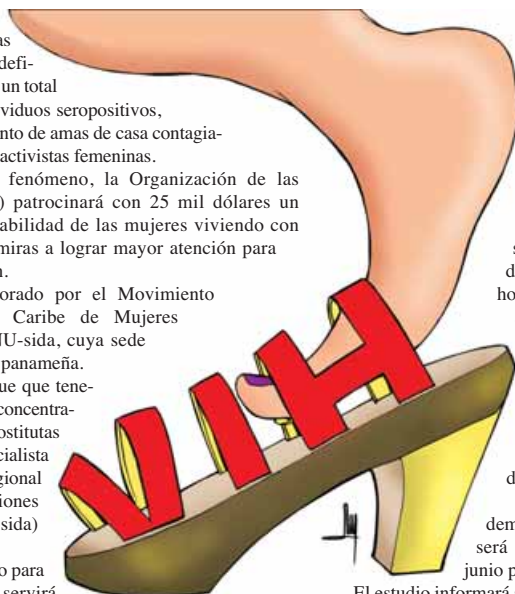
América Latina registra 550 mil mujeres infectadas con el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), de un total de un millón 600 mil individuos seropositivos, con una tendencia al aumento de amas de casa contagiadas, advirtieron la ONU y activistas feministas.

Para "visibilizar" el fenómeno, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) patrocinará con 25 mil dólares un estudio sobre la "Vulnerabilidad de las mujeres viviendo con VIH" en 12 países, con miras a lograr mayor atención para ese sector de la población.

El reporte será elaborado por el Movimiento Latinoamericano y del Caribe de Mujeres Positivas (MLCM) y ONU-sida, cuya sede regional está en la capital panameña.

"Hasta ahora el enfoque que tenemos es que son epidemias concentradas" en homosexuales, prostitutas y drogadictos, dijo el especialista Raúl Boyle, de la sede regional de la Oficina de las Naciones Unidas sobre sida (ONU-sida) para América Latina.

El diagnóstico, previsto para finalizar en tres meses, servirá "para adecuar las respuestas a esa nueva realidad (del aumento en los contagios de mujeres), si es que esa nueva realidad existe y suponemos que así es".



Boyle destacó que la región ha avanzado en atender a los enfermos con VIH, con una cobertura de 50 por ciento, aunque advirtió que se nota una estabilización, lo que significa que 50 por ciento de los enfermos carecen de acceso a servicios.

El especialista identificó como factores de vulnerabilidad en mujeres, el riesgo biológico, la falta de control sobre su sexualidad, la economía, falta de educación, la aceptación de que el hombre tenga más de una pareja y el temor a la violencia.

Señaló que los estudios reflejan que en América Latina existe una alta discriminación y estigmatización de las personas con VIH, por lo que "se necesita una nueva generación de activistas que entiendan y defiendan los derechos humanos".

Indicó que una oportunidad para demandar mayor atención para las mujeres será la cumbre de alto nivel sobre sida, de junio próximo, convocada por la ONU.

El estudio informará sobre violencia doméstica e institucional hacia mujeres con VIH, salud sexual, pobreza, justicia social, efectos adversos de medicamentos, menopausia, VIH en mujeres mayores de 50 años y la enfermedad en áreas rurales e indígenas.

# Fábrica de pobres

¿MÉXICO, FÁBRICA DE POBRES?

Editorial

¿Qué parte del intelecto del politicastro no entiende la raíz de los problemas?

Cierto que la primera pregunta es: ¿acaso la clase política posee inteligencia?... y la respuesta en ciernes –lógica- apuntaría al: evidente y ostensiblemente NO...

Las pruebas abofetean a las mayorías. Por los rumbos del emblemático Paseo de la Reforma, en la ciudad de México, hay gánsters que se burlan de la ciudadanía con su apetito áulico.

Pasen por quien tengan que hacerlo, construyen palacetes con tal opacidad que el derroche raya en la ofensa y ante lo inexplicable, por ominosa respuesta, el pueblo recibe: En esta nueva “casa de los mexicanos”, entre lujos y excesos, el ineficiente y carísimo quehacer legislativo “podrá llegar a acuerdos en beneficio de todos”...

Si alguien puede creerlo, entonces pedirá que también le expliquen cómo los “empleos temporales” que se crearon con la construcción del esperanto arquitectónico resultaron insuficientes para detener la gran fábrica de pobres en que se convirtió México.

Fastos y oropeles para un edificio a medio terminar y que resultará más caro de lo que actualmente se ha dicho (2,563 millones de pesos).

Fiesta del dispendio cuando el ridículo crecimiento económico y los precarios niveles de empleo en los últimos cuatro años, han detonado el número de mexicanos en la pobreza.

En contraste con las cifras de pauperismo, el desdoro político llega al extremo de cons-



truirse un palacio cuando se da a conocer que en este país, a pesar de que el trabajador labora como ningún otro en el mundo, recibe los peores salarios.

De acuerdo con el estudio de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), uno de cada cinco mexicanos es pobre y a pesar de que la jornada es de 10 horas en promedio, somos la nación con uno de los mayores índices de inequidad en la repartición de los recursos.

El derroche insultante que se mostró en lo que ya se perfila como el nuevo manifiestódromo del país, lacera la dignidad de los poco más de 54 millones de mexicanos que hoy no encuentran respuesta a sus necesidades elementales.

Cala hondo en el ánimo del mexicano, que es testigo de que el nuestro se ha convertido en un país que expulsa a sus habitantes y los arroja a las fosas clandestinas en San Fernando, Tamaulipas.

Duele que la “austeridad” de la clase política desdeñe la realidad y no entienda que la enorme mayoría de esos mexicanos ejecutados eran jóvenes que huían de su tierra natal en busca de oportunidades.

Hoy, como signo de los tiempos, la invitación es a evocar dos imágenes: Por un lado, la clase política regodeándose en su dispendio; en el otro, las filas de familiares en diferentes entidades pidiendo que se les tome una muestra de su ADN para saber si entre los jóvenes ejecutados aparecen sus familiares.

# Acoso, ¿juego de niños?

• Miguel Ángel Becerril

La palabra “acoso”, suele ponerle los pelos de punta a cualquier individuo, y si a esto le agregamos que el implicado es un menor, la situación se torna aún más grave y complicada, no sólo para el victimario, sino también para su núcleo familiar. Nos referimos al “bullying”, la violencia entre estudiantes.

El sano desarrollo del afectado se ve minimizado ante esta situación al no poder ejercer sus actividades cotidianas de manera normal, llámense escolares o recreativas, ya que su agresor o agresores, lo intimidan y lo persiguen hasta conseguir su propósito: nulificarlo.

“Gordo”, “flaco”, “maricón”, “asno”, “negro”, “pelón”, “cuatro ojos”, son sólo algunos de los calificativos que proliferan en el léxico de los compañeros o amigos para definir a alguna persona, esto es violencia verbal, pero hay varios tipos de violencia o acoso: sexual, psicológica, física y social.

¿Sabe usted si su hijo sufre bullying?, ¿cuántos casos de violencia o acoso infantil conoce?, ¿se ha preguntado por

qué su hijo no quiere asistir a la escuela?, ¿ha notado que su pequeño ya no desea salir a jugar? ¡Cuidado! Puede ser presa de bullying, término que nació en Holanda y proviene de un vocablo que significa “acoso”.

Para nadie es extraño presenciar una riña entre compañeros de escuela, incluso entre mujeres, los insultos y provocaciones están a la orden del día en cualquier plantel, así como el amedrentamiento, la burla y el pánico.

Pareciera que las escuelas dejaron de ser un lugar pacífico, para convertirse en inmuebles hostiles, incómodos o cargados de violencia.

Para el personal que labora en las escuelas, sean directores, profesorado o administrativo, esta práctica pasa –aparentemente- inadvertida, ya que aun sabiéndolo se hacen de la vista gorda, convirtiéndose en observadores.

Esta práctica cada vez se va tornando más violenta, provocando a la víctima severos daños, tanto físicos, emocionales y psicológicos.



## Señales de alerta

# ACOSO ESCOLAR “BULLYING”

El acoso y hostigamiento escolar o “bullying”, es el maltrato psicológico, emocional y físico que existe entre los propios alumnos dentro de las escuelas, sin importar sexo o edad, aunque la mayoría de los casos se presentan entre los 11 y 12 años en adelante. Estas son algunas señales para padres y maestros, de que un estudiante sufre este problema

### TIPOS DE BULLYING

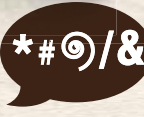
#### Físico

- Pegar patadas, puñetazos, mordiscos, empujones, agresiones con objetos



#### Verbal

- Poner apodos, insultos, menosprecios en público, resaltar defectos físicos, ponerlos en vergüenza en redes sociales



### SEÑALES DE ALERTA

- 1 Si un estudiante presenta vergüenza o miedo a las represalias (buscar el porqué de dichos sentimientos)
- 2 Estudiante con dolores somáticos con regularidad, como: dolores de cabeza, estómago, vómitos, mareos, entre otros
- 3 Si al estudiante se le extravían o deterioran sus pertenencias escolares o personales, de manera frecuente, (ropa rasgada, pierde mochila o estuches de lápices, etc.)
- 4 Si el estudiante presenta golpes, hematomas o rasguños, y dice que tiene frecuentes caídas o accidentes
- 5 Estudiante que no quieren salir a recreo, ni desea relacionarse con sus compañeros, o no acude a excursiones, visitas del colegio, entre otras
- 6 Aparece frecuentemente el nombre de un alumno en baños y paredes de la escuela
- 7 Risas o abucheos repetidos en clase contra determinados alumnos o alumnas
- 8 Poner cuidado a los alumnos que presenten alguna diferencia a los demás, ya sea por su aspecto físico o por su personalidad
- 9 Indagar cambios repentinos e inexplicables en estados de ánimo de los infantes, como: tristeza, depresión, irritabilidad, aislamiento personal e inapetente
- 10 Variaciones en rendimiento escolar del estudiante, pérdida de concentración e interés en el estudio y aumento del fracaso

### CONSECUENCIAS

- Depresión
- Soledad
- Ansiedad
- Suicidio



Antes de terminar el primer mes del año, la Comisión de Salud de la Asamblea Legislativa del DF aprobó un dictamen que reforma la Ley de Salud local para establecer que el Gobierno capitalino esté obligado a implementar programas contra el bullying.

Para conocer más sobre el tema, la diputada Maricela Contreras Julián, presidenta de la Comisión de Salud, explica:

“El problema es grave, la Secretaría de Educación Pública y la UNICEF, nos han reportado, en un primer informe nacional, que 43 % del personal docente lo ha detectado.

“Estamos hablando de casi 50% de la población escolar; otros datos nos dicen que 3 de cada 10 niños y niñas han sido víctimas de agresiones físicas; 10% de los niños en edad escolar ha sido víctima de bullying, y de cada 10, sólo uno recibe atención médica psicológica”.



Diputada Maricela Contreras

### La tecnología influye y alienta el bullying

“El bullying es un problema de salud pública, y ahora se ha sofisticado mediante las redes sociales, correos electrónicos, celulares.

### Actitudes violentas y antisociales, podían estar relacionadas con la falta de apego, contacto y afecto entre madre e hijo o familiares, revelaron científicos del Centro de Investigación y de Estudios Avanzados.

“La prevención enfocada a los agresores, víctimas y observadores es indispensable, y esto incluye la sensibilización de las madres y padres de cualquiera de los involucrados.

“Para las víctimas debemos buscar mecanismos de reinserción escolar, a fin de que superen la marginalidad que de una u otra forma han sufrido, y a los observadores concientizarlos para que no veamos al bullying como algo natural”.

Para conocer el lado psicológico del bullying, la psicóloga María Elena Hernández García, comenta:



Psicóloga Ma. Elena Hernández

“Es un acoso que se da entre iguales, puede ser en la primaria, secundaria, preparatoria o en la universidad, no está establecido que se presente sólo en una población específica, lo mismo se da en una sociedad de nivel bajo o alto, está generalizado; no es algo que sólo ocurra en hombres, es un fenómeno que atañe por igual a las mujeres.

### Denunciar es la clave

“Tenemos que enseñarle a los niños a hablar de lo que les está pasando, muy pocos comentan cómo se sienten, qué les molesta, si le pusieron un apodo, un sobrenombre, dichos dolosos o si los compañeros hicieron algún comentario respecto de su persona, lastimado su autoestima”, comenta Hernández García.

### Perfiles

“El agresor es un tipo líder, son chicos que suelen ser sociables, pero puede ser que también estén lastimados emocionalmente, esto quiere decir que en algún momento haya vivido algún tipo de agresión.

“La víctima tarda en denunciar, ni con los padres se atreven a abrirse, y es porque siente que no hay la protección y la seguridad que necesita para confesarlo y denunciar.

“Un niño que agrede, por ende, ha tenido un patrón que le ha permitido ser agresor, comienzan con las mascotas, los hermanos, y si no le damos importancia, parecerá normal porque nunca se le dio atención temprana”, señaló la psicóloga María Hernández.

### ¿Se puede superar el bullying?

La psicóloga María Elena Hernández apunta que “se tiene que trabajar para recuperar el equilibrio; recordemos que las emociones no se ven, pero duelen. Se refleja si estamos tristes o felices, finalmente, nuestro comportamiento es la manifestación de nuestros sentimientos.

Si un niño manifiesta que “tiene que respetar su cuerpo y cuidarlo, igual que el del otro; también proteger el ambiente que le rodea, no puede lastimarlo. Cuando existe alguna situación de violencia, generalmente, alguna parte de su integridad se va a dañar, ya sea física o emocional”.

“Si alguien está dañando alguna parte, física o emocional, va a crear un caos; el papel de los adultos es escuchar y ponerle atención al niño, es una llamada de atención”, concluyó Hernández García.



## En pocas palabras

Manuel Castilla Ramírez  
castillar27@hotmail.com

## Beato Juan Pablo II, intercede por México

Venerado Juan Pablo II: Conforme se acerca el 1° de mayo, fecha en la que tu sucesor Benedicto XVI te proclamará beato, como un paso importante para tu canonización, nos emocionamos millones de mexicanos, tus compatriotas porque tú nos elegiste así en 1999, durante el “Encuentro de las cuatro generaciones”, cuando, en el Estadio Azteca, te escuchamos decir: “soy un Papa mexicano”. México fue un país privilegiado porque desde el inicio de tu heroico pontificado de más de 26 años como Vicario de Cristo en la Tierra, lo grabaste en tu mente y en tu corazón. Como prueba de ello, nos visitaste cinco ocasiones.

Tu quinta visita, que sería la despedida física del pueblo mexicano al que tanto amaste en vida, la hiciste cuando el mal de Parkinson había dañado tu cuerpo, pero no tu espíritu indomable que quiso entregarse al Padre hasta el último instante de tu vida temporal.

Los días 30 y 31 de julio y el 1 de agosto de 2002 estuviste por última vez entre nosotros. El motivo de tu visita fue la canonización de Juan Diego, elegido por nuestra Santísima Madre de Guadalupe para dejar en su tilma su sagrada imagen, y otros dos indígenas: Juan Bautista y Jacinto de los Ángeles, indígenas martirizados por haberse convertido a la fe católica.

Vivo está en nuestro recuerdo cuando en la ceremonia de bienvenida oficial –ya se habían restablecido las relaciones diplomáticas entre México y el Estado Vaticano– al escuchar las notas del Himno Nacional Mexicano, hiciste un gran esfuerzo, te persiste de pie, y pronunciaste unas breves palabras: “Queridos mexicanos, México siempre fiel”, pocas palabras, imborrables palabras, grabadas indeleblemente en tu corazón y en millones de corazones de mexicanos que palpitan de júbilo ante tu próxima beatificación que precederá a tu pronta canonización.

Beato Juan Pablo II:

En estos días que preceden a tu beatificación, es preciso transcribir parte de las palabras que pronunciaste, en español, cuando en la Basílica de Nuestra Señora de Guadalupe, canonizaste al indio Juan Diego:

“En honor de la Santísima Trinidad, para exaltación de la fe católica y crecimiento de la vida cristiana, con la autoridad de nuestro señor Jesucristo, de los Santos Apóstoles, Pedro y Pablo, y la nuestra, después de haber reflexionado largamente, invocado muchas veces la ayuda divina y oído el parecer de numerosos hermanos en el Episcopado, declaramos y definimos santo al beato Juan Diego Cuauhtlatzintzin”.

Beato Juan Pablo II:

Tú, que estás cerca de nuestro Padre Dios, intercede por este, tu México lindo y querido, que atraviesa por tremenda crisis de valores y donde el crimen organizado, cada día, demuestra su poder segando vidas impunemente.

Beato Juan Pablo II: ruega por nosotros.





**Expedientes del poder**

Carlos Ramírez  
 cramirez@indicadorpolitico.com.mx

**Es la hora de la sociedad**

El asunto no se agota en el tema del narcotráfico o de la lucha contra la inseguridad. El tema central es otro: el urgente involucramiento de la sociedad en la definición de programas de integración y de restauración del tejido social. Lo peor que le puede pasar a la sociedad en esta hora es caer en la trampa de los enfrentamientos mutuos y las recriminaciones.

El primer paso debe ser muy claro: identificar al enemigo. Y se trata nada menos que del crimen organizado en sus diferentes variantes y organizaciones. Nada satisface más a los cárteles de delinquentes que ver a la sociedad enfrentada a sí misma por culpas que corresponden a los delinquentes. Así, la sociedad se agota en fricciones que no conducen a ningún lado.

El segundo también está a la vista: crear organismos de la sociedad con objetivos de observación de la actuación de la seguridad pública. No es lo mismo que un ciudadano enfrente el poder de un policía denunciado a que sea una organización social la que revele los malos comportamientos policíacos.

Y el tercero es obvio: la sociedad debe vigilar a la misma sociedad, estar atenta del entorno de sus hijos y tener canales de comunicación abiertos y ágiles con la autoridad. Los narcos ocupan los espacios que deja la sociedad. Por eso es que la sociedad debe evitar que el crimen organizado actúe con impunidad en el espacio de la sociedad.

De lo que se trata es que los criminales no aprovechen los descuidos de la sociedad. Cualquier aspirante a crítico sale con la cantaleta de que se "rompió el tejido social", pero de lo que se trata es que justamente la sociedad mantenga los amarres internos y externos y, con ello, dificulte la actuación del crimen organizado.

La sociedad tiene capacidad para exigir que las autoridades la utilicen como parte del escudo de intereses mutuos. Un núcleo social sabe perfectamente cuando un delincuente ha entrado en su territorio; lo malo es que por desidia o, peor, por complicidad los delinquentes se apoderan de espacios específicos de la sociedad.

La sociedad organizada es uno de los mejores antidotos contra la expansión de la delincuencia. Y ahí la sociedad debe también establecer relaciones directas con los centros educativos, donde usualmente se anidan los delinquentes para promover el crimen y la drogadicción. ¿Por qué los padres de familia no crean grupos de vigilancia, de promoción de valores y hasta de observación del entorno de las instalaciones escolares?

La sociedad a veces quiere que le den todo y no aporta casi nada. La autoridad hace su esfuerzo pero le toca a la sociedad vigilar, observar y denunciar. ¿Cuántos padres de familia no conocen a delinquentes pero temen denunciarlos porque se sienten desprotegidos? Llegó la hora de la sociedad.

*Boda Real Británica*

El próximo 29 de abril, el príncipe Guillermo (William) de Inglaterra y su prometida Kate Middleton contraerán nupcias en la Abadía de Westminster, en Londres, Inglaterra. El enlace real del primer hijo de Lady Di, es uno de los acontecimientos más esperados de los últimos tiempos

**EL NOVIO**

*William Arthur Philip Louis*

**Perfil**

- Príncipe de Gales
- Originario de Londres, Inglaterra
- 28 años
- Nieto de la reina Isabel II y primer hijo de Carlos y Diana, príncipes de Gales Segundo en la línea de la sucesión al trono británico

**Aficiones**

- Navegar en internet
- Leer sobre arte
- Jugar polo, rugby, fútbol y hockey
- Viajar y conocer culturas diferentes

**Su vida**

**21 de junio de 1982**  
 Nace en el hospital Paddington, Londres



**1988-1994**  
 Realiza sus primeros estudios en Wetherby Prep School en Kensington

**1992**  
 sus padres, el príncipe Carlos y Lady Di, se separan

**1995**  
 Inicia sus estudios secundarios en el Eton College

**Agosto 1997**  
 Muere su madre (Lady Di) en un accidente de automóvil

**2000**  
 Termina sus estudios secundarios y toma un año sabático. Viaja de voluntario a Chile, Belice y Bostwana, África

**2001**  
 Ingresará a la Universidad de St. Andrews en Escocia para estudiar Historia del Arte (más tarde cambia a Geografía)

**2005**  
 Se gradúa como Geógrafo en St. Andrews



**2006**  
 Comienza su adiestramiento en la Marina y en el Ejército del Aire (RAF) inglés en la prestigiosa academia militar de Sandhurst. Recibe el grado de teniente

**Diciembre 2006**  
 Se une a la Caballería Real de los Blues & Royals

**2008**  
 Entra al servicio de la Armada británica (Royal Navy) y en la Fuerza Aérea Británica (Royal Air Force (RAF))

**2010**  
 Se convierte en piloto de las Fuerzas de Búsqueda y Rescate de la RAF (Real Fuerza Aérea)

**LA NOVIA**

*Catherine Elizabeth Middleton*

**Perfil**

- Originaria de Reading, Berkshire, Inglaterra
- 29 años
- Primogénita de Carole Elizabeth Goldsmith (azafata de British Airways), y Michael Francis Middleton (controlador de vuelos) actuales empresarios

**Curiosidades y aficiones**

- Es alérgica a los caballos
- Practicar deportes recreativos como el senderismo, tenis, natación, vela
- Practicar diversas artes como la fotografía y la pintura

**Su vida**

**9 de enero de 1982**  
 Nace en Reading, Berkshire



**1987**  
 Sus padres fundan la compañía Party Pieces, negocio de venta por catálogo de artículos y decoraciones para fiestas y eventos

**1989-1995**  
 Realiza sus estudios primarios en St. Andrew's School

**1996-2001**  
 Asistió a Marlborough College para sus estudios secundarios

**2001**  
 Ingresará a la Universidad de Saint Andrews a estudiar Historia del Arte

**2005**  
 Se gradúa de Historiadora de Arte

**2006**  
 Se instala en Londres para la compañía de ropa Junior Jigsaw

**2007**  
 Renuncia a Junior Jigsaw y comienza a trabajar en la empresa familiar Party Pieces en el diseño de catálogo y comercialización de la producción y la fotografía

**2008**  
 Lanza "First Birthdays", una marca menor a Party Pieces

**2010**  
 junto con el príncipe William anuncia su compromiso matrimonial



*Nota Importante*

Tras la boda, la pareja vivirá en una casa de campo al norte de París, donde el príncipe Guillermo continuará sirviendo con la Real Fuerza Aérea



**ntmx**  
 Fuente: Noticias, Perfil de la Novia, Foto: P. Rodríguez, L. Rodríguez, Unimex, BBC, Investigación y Noticias, Mónica Fuentes, César Arita

**Darán mini-indemnizaciones en Fukushima**

El gobierno de Japón ordenó a la compañía Tokyo Electric Power (TEPCO), operadora de la planta de Fukushima, que inicie la entrega de indemnizaciones a las familias afectadas por la crisis nuclear.

TEPCO pagará poco más de un millón de yenes (unos 12 mil dólares) a cada una de las 50 mil familias, aproximadamente, que viven dentro de los 30 kilómetros alrededor de la planta nuclear, confirmó la misma empresa.

El pago de las compensaciones a los residentes afectados se iniciará el próximo día 28 de abril, en línea con un requerimiento del gobierno japonés, afirmó el presidente de TEPCO, Masataka Shimizu, citado en despachos de la agencia local de noticias Kyodo.

“TEPCO hará un urgente y rápido pago para compensar por las pérdidas incurridas por la evacuación y por las órdenes de quedarse dentro” de las casas, dijo el funcionario, quien precisó que las indemnizaciones serán de carácter provisional.

Shimizu indicó que no podía decir cuántas solicitudes de indemnización se recibirán, pero aseguró que la compañía se esforzará para financiar los pagos, posiblemente con la reducción de su mano de obra y de sus operaciones en ultramar.

Se estima que el operador de la central de Fukushima podría desembolsar hasta 24 mil millones de dólares para finales de este año.

El anuncio de las compensaciones fue hecho un día después de que el gobierno dio a conocer un amplio y profundo estudio sobre el impacto de la radiación en las inmediaciones de la planta nuclear, el cual pondrá especial atención sobre los efectos en las personas expuestas.



# SIMIPLAN NACIONAL PARA DETECCIÓN DE LA Hipertensión



# GRATIS

Toma de presión todos los martes,  
durante **abril** y **mayo**,  
en los consultorios médicos de  
**Fundación Best, A.C.**

## Y tú... ¿ya te checaste?



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



FARMACIAS SIMILARES®  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Fundación  
**BEST**®  
A.C.

# Emoción y diversión en la IV Simicarrera de Guadalajara



pequeños y, como cierre, una competencia infantil, con atletas de 4 a 12 años, con premios en especie.

Este año, además de fomentar el deporte como una manera de combatir el sedentarismo y alejar a la juventud de las adicciones, el mensaje que el Dr. Simi promueve con sus Simicarreras por todo el país es hacer conciencia en favor del ambiente.

En el terreno competitivo, los atletas mexicanos hicieron un gran trabajo y a lo largo de los 10 kilómetros alternaron la punta con los keniatas; de hecho, cuando la vanguardia llegó al estadio panamericano de voleibol y se inició el retorno al centro histórico, a pesar de los tirrones africanos, los nacionales no perdieron el paso.

Así marcharon hasta el kilómetro 8, momento en que Shadrack se hizo del primer puesto, marcó el ritmo y con gran técnica reservó la energía suficiente para no permitir que el mexicano José Antonio Uribe le arrebatara el triunfo en los últimos 50 metros.

La 4ª Simicarrera 10K Guadalajara repartió premios superiores a los 350 mil pesos. Los tres primeros lugares de cada categoría recibieron seis mil, cuatro mil y dos mil pesos cada uno, respectivamente.

Asimismo, todo lo que se recaudó por inscripciones en la Simikids fue donado íntegramente a la casa-hogar Felicitas, AC, de la capital jalisciense.



Fotos: Victor Macado

• Vicente Monroy

GUADALAJARA, Jal.- Más emocionante, ni inventado: el mexicano José Antonio Uribe se quedó a un segundo de mantener la racha ganadora que inició a finales del año pasado en la IV Simicarrera 10K, que finalmente dominó la técnica y la zancada kilométrica del kenia Shadrack Kipkorir Kiyai, con tiempo de 29 minutos y 42 segundos.

Fue tan emotivo el cierre que levantó al público en las tribunas en esta ciudad panamericana; sin embargo, la desilusión se esfumó cuando la mexicana Vianey de la Rosa cobró la factura a la kenia Alice Ndirangu, y se alzó como ganadora absoluta en la rama femenil (34 minutos y 18 segundos).

Todo comenzó con los primeros rayos del Sol, al filo de las 7:30 de la mañana, cuando un contingente de 2,200 corredores salió a recorrer los 10 kilómetros de la justa que se ha posicionado como una de las más duras aduanas para la legión africana, que en esta ocasión tampoco logró completar la barrida.

Tras entonarse el himno nacional, el pelotón multicolor salió a recorrer un atractivo trazado con salida y meta en la Plaza Liberación, frente al Teatro Degollado, en pleno centro histórico de la Perla Tapatá.

Ahí, miles de familias no sólo se dieron cita para apoyar a los atletas de talla internacional, sino vivir una fiesta popular que, como ya es costumbre, se complementó con la oferta de consulta médica, tomas de glucosa y densitometrías de manera gratuita, juegos para los más



# Adrián González, 154 mdd con Boston

• Carlos Alberto

Los Medias Rojas de Boston y el toletero Adrián González llegaron a un acuerdo para firmar un contrato por siete años y ¡154 millones de dólares!

Con ello, este pelotero se convierte en el deportista mexicano mejor pagado de todos los tiempos, incluso por encima de nuestros futbolistas que juegan en Europa, donde reciben carretadas de billetes verdes.

Los Medias Rojas adquirieron al inicialista mexicano durante las vacaciones en un canje con los Padres de San Diego. González ha sido elegido en tres ocasiones al Juego de Estrellas y está en su octava campaña en las mayores. Su promedio en Grandes Ligas es de .282 y tiene 169 jonrones.

Esta noticia, sin duda, vino a opacar la aureola de Javier Hernández El Chicharito, quien nos ha deslumbrado casi durante todo un año, desde que llegó a las filas de los Diablos Rojos de Manchester United.

No exageramos: todo era Chicharito. Que si sus goles, que si los elogios de Sir Ferguson, que si lo metieron en la terna para Novato del año, que si ahora se venden más camisetas suyas que las del Real Madrid... en fin, la Chicharomanía en pleno.

Adrián González, otro muchachón de 24 años, con espesa barba de candado, que le hace aparecer más como bibliotecario que como beisbolista, se coloca en los cuernos de la Luna.

Y, de paso, nos demuestra varias cosas: que no todo es futbol y que en nuestro país pueden surgir figurones del deporte.

Sólo es cosa de detectarlos e impulsarlos.

Lástima que los buenos tienen que emigrar para poder brillar.

Triste realidad que se proyecta también en otros campos: al arte y la ciencia, por ejemplo, donde también tenemos mucho qué presumir, pero cuyos jóvenes valores buscan suerte en otros lares.

¡Ah!, México, ¿en qué momento de la historia te nos fuiste de las manos?

Hoy sólo recogemos tempestades...  
fernandoguper@gmail.com



# Crearán museo de “Harry Potter”

Los Estudios Leavesden, donde se filmaron las ocho películas sobre “Harry Potter”, el personaje creado por JK Rowling, se convertirán en un gran museo, el cual abrirá sus puertas a principios de 2012.

El lugar contará con marionetas, ropa, accesorios y maquillaje, entre otros, para ofrecer una mirada tras bambalinas de las realizaciones cinematográficas sobre el famoso personaje.

Los fans, con reservación previa, podrán participar en los recorridos de los foros en los que “Harry” y sus amigos dieron vida a los protagonistas que hoy son historia.

De esta manera, los millones de seguidores del mago adolescente y para quienes no son suficientes los libros, películas y juegos sobre las aventuras del joven podrán ahora disfrutar de una nueva divertida exposición sobre este intrépido aventurero.

La iniciativa está a cargo del grupo Warner Brothers como una prueba de que la industria filmica del Reino Unido está en pleno auge, a pesar de la recesión.

Recientemente, Warner adquirió el sitio de 68 hectáreas cerca de Watford, Hertfordshire, e invertirá 100 millones de libras para ampliar los estudios, creando, de paso, mil 500 empleos.

Los foros serán una base permanente para la producción de películas británicas para la compañía, lo que lo convierte en el único estudio hollywoodense que posee y opera sus propias instalaciones en el Reino Unido.

Los visitantes tendrán la oportunidad de ser testigos de la creatividad excepcional que se usó para llevar el libro a la pantalla y descubrir las oportunidades de empleo que existen dentro de esta industria dinámica y en crecimiento.

Vale destacar que el Reino Unido es el tercer mercado de entretenimiento cinematográfico del mundo y es un centro internacional para la industria filmica digital.



## Novia de Cristiano posa para una buena causa

Irina Shayk, la hermosa modelo y novia del futbolista Cristiano Ronaldo, posó completamente desnuda por una buena causa.

La firma Marc de Marc Jacobs empleó a Irina en su reconocida colección de camisetas, como símbolo de la lucha contra el cáncer.

Victoria Beckham y Naomi Campbell son tan solo algunas de las modelos que han decidido posar desnudas para el diseñador Marc Jacobs.

La última en unírseles a esta noble causa ha sido Irina, quien luce su espectacular anatomía en esta serie de camisetas cuyo lema es “Protect the skin you’re in” (Protege la piel en la que estás), que recauda fondos para el NYU Cancer Institute y, en concreto, a favor de la lucha contra el cáncer de piel.

“Me siento muy honrada de formar parte de la campaña ‘Protect the skin you’re in’, de haber trabajado con el fotógrafo Brian Bowen Smith y de unirme a la larga lista de personajes famosos que han colaborado en el pasado”, comentó Irina.

## Carina Ricco, en “show íntimo”

Luego de una larga ausencia de los escenarios musicales, Carina Ricco regresó para darle continuidad a su faceta como intérprete.

Ricco volvió dispuesta a reconquistar a su público mexicano con su álbum “Viaje personal”, el cual ya había presentado hace un tiempo, pero ahora lo retoma con más fuerza.

Durante la presentación de un concierto íntimo, la cantante y actriz demostró su pasión por la música y, al mismo tiempo, mantuvo el contacto con el público, al que le agradeció el apoyo brindado y dijo que espera seguir avanzando en la actuación como lo ha hecho a últimas fechas.



Durante el show, Carina le pidió a De Lozanne que subiera al escenario para que cantaran a dueto, solicitud que fue cumplida por el cantautor.

El público agradeció la mezcla de voces, estuvo de buen ánimo y el corte “El otro lado del Sol” se convirtió en uno de los más gustados, además de que fue el pretexto ideal para que el rockero le reiterara su respaldo.

Ricco también aprovechó la ocasión para entonar “La excepción”, tema que dedicó al músico argentino Gustavo Cerati, quien desde mayo de 2010 está en coma y bajo respiración mecánica.

Aunque con este tema pretendía terminar su presentación, los aplausos la hicieron regresar para concluir con “Ya no”, primer sencillo de su álbum “Viaje personal”.



### FARMACIAS SIMILARES®

“LO MISMO PERO MAS BARATO”®



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



Solicita: INTENDENTE	VENDEDOR	BOTARGUERO	Para todos los puestos ofrecemos crecimiento económico y profesional a corto plazo.
<p><b>Requisitos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ambos sexos</li> <li>- Disponibilidad de horario</li> <li>- Comprobante de estudios</li> </ul>	<p><b>Requisitos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ambos sexos</li> <li>- Experiencia mínima de un año en área farmacéutica (manejo en sustancias activas)</li> <li>- Disponibilidad de horario</li> <li>- Comprobante de estudios</li> </ul>	<p><b>Requisitos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gusto por el baile</li> <li>- Sexo masculino</li> <li>- Disponibilidad de horario</li> <li>- Comprobante de estudios</li> </ul>	

¡Contratación inmediata!

Interesados, favor de presentarse con solicitud elaborada en Eje 6 sur No. 26, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. (cerca del Metro Nativitas), o acude a tu sucursal más cercana.

# Atorvastatina

10 mg  
20 mg

Precio regular ~~2 x \$ 176.00~~  
**¡Oferta! 2 x \$ 155.00**

**Usted ahorra \$ 21.00**

OFERTA EXCLUSIVA DE: **FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

SU VENTA REQUIERE RECETA MÉDICA. CONSULTE A SU MÉDICO

Hasta 75% de descuento

## Novedades edito

• Alfredo Camacho

**Agua del limonero** (Editorial Planeta/Espasa Libros), de Mamen Sánchez, es una historia de amor, traición y perdón. Un tapiz de vidas que se entrecruzan en torno al aparente éxito de una aristócrata todopoderosa, el tesón de una ambiciosa periodista y la nostalgia de una vieja historia de amor rota en pedazos. Es el retrato de una época reconstruida a partir de los añicos que quedaron de sus protagonistas y que conforman, a pesar de todo, una pieza de colección llena de belleza.



# En la torre

Uno de los más famosos edificios de la Ciudad de México, es la Torre Latinoamericana. Seguro que tus papás y hasta tus abuelos van a estar de acuerdo, cuando se los digas.

Y es que esta torre, que está en el Centro Histórico del D.F. desde 1956, fue el primer edificio más alto de toda América Latina.

Se tardaron 8 años en construirla, tiene 45 pisos y mide 204 metros, hasta la antena.

La "Torre Latino", como le dicen desde hace muchos años, fue el primer edificio con fachada de cristales y también el primero en estar en una zona donde había muchos temblores. Y eso fue posible porque sus cimientos, están contruidos de tal modo, que hacen que el edificio esté como flotando sobre ellos. Esta tecnología, original de México, fue la primera de su tipo en el mundo y sigue siendo utilizada por los constructores de rascacielos para zonas de alto riesgo sísmico.

En 1972, dejó de ser el edificio más alto de México porque se inauguró el World Trade Center, y vino a quitarle el primer lugar.

La Torre Latinoamericana fue construida para alojar a la compañía Latinoamericana Seguros S. A., y antes no lo tenía, pero ahora, hay un mirador desde donde puedes ver casi toda la ciudad. ¡Se ve padrísimo!

Como ya soportó un terremoto en 1957, otro en 1985 y uno más en 2007, ya hasta se ganó un premio internacional de construcción.

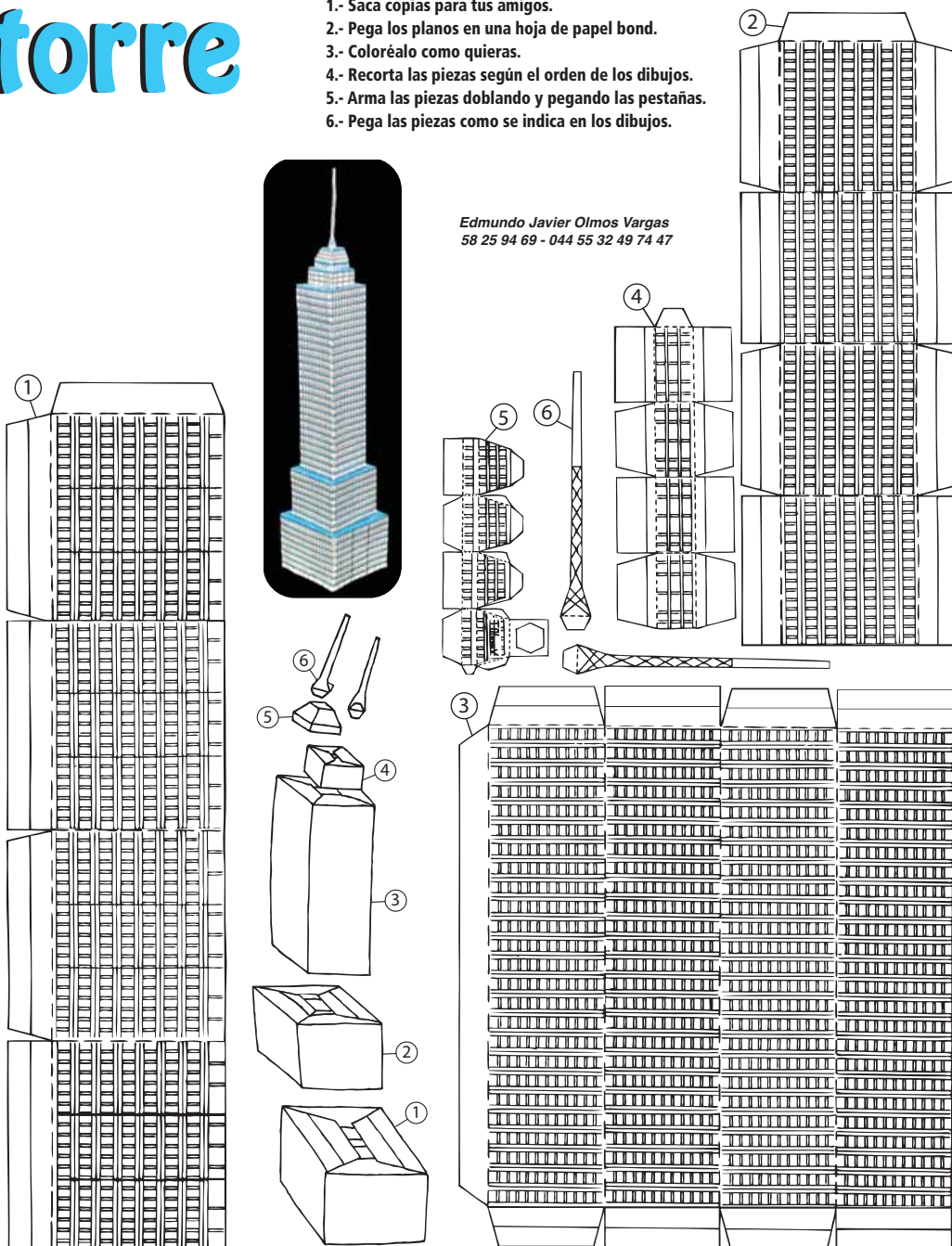
Actualmente se le considera uno de los edificios más seguros de la ciudad y del mundo, tiene 55 años, un museo, una cafetería y un acuario. Bueno... además de oficinas.

¿Qué te parece si ahora te conviertes en arquitecto, armas tu propia Torre Latinoamericana y se la regalas a tus papás, o a tus abuelos, para que recuerden cómo era el México de aquél tiempo, cuando era la construcción más grande de América?

- 1.- Sacas 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.



Edmundo Javier Olmos Vargas  
58 25 94 69 - 044 55 32 49 74 47



# toriales



**Hijo de hombre** (Editorial Jus), de Miguel Ángel Hernández Acosta, narra la historia de Rodrigo Castellares, quien en el peor día de su vida recibe la noticia de que su padre, quien lo abandonó de niño, ha muerto y le deja una herencia. Sin embargo, el legado dista mucho de ser lo que él espera y, guiado por una joven, deberá resolver una disyuntiva: ¿somos lo que nuestros padres hacen de nosotros o podemos escoger otro camino?



**La hojarasca** (Editorial Diana), de Gabriel García Márquez, es el recuento infausto de una llamada venganza colectiva que tiene lugar en Macondo, cuando el pueblo recibe el torrente desordenado que sigue a la explotación del banano, y su estela desastrosa, tras la sangrienta rebelión de los trabajadores.



## Breviario cultural



Alfredo Camacho  
camacholiv@gmail.com

### Émile Bénard, trazos de una monumentalidad

Con el firme propósito de rendir homenaje al arquitecto y pintor francés que elaboró el proyecto de edificación del inmueble legislativo encomendado por Porfirio Díaz a principios del siglo XX (truncado por la Revolución Mexicana), recientemente se inauguró en el Museo Nacional de la Revolución la magna exposición Émile Bénard y el Palacio Legislativo Federal. Trazos de una monumentalidad.

Un recorrido por la exhibición permite indagar en las preferencias estéticas de la época en que fue concebido el Palacio Legislativo porfirista. También se pretende motivar la reflexión en torno a los pasajes, símbolos, ideas y todos aquellos elementos que la han acompañado a lo largo de un siglo de existencia.

Gracias a la ardua investigación realizada desde hace siete años, la Secretaría de Cultura del DF pudo concretar el montaje de la muestra, una vez que se encontraron en la Secretaría de Comunicaciones y Transportes alrededor de 25 planos del proyecto de la monumental obra, que fueron restaurados y enmarcados.

La exposición –primera después de la reapertura del Museo Nacional de la Revolución–, que cuenta con 70 piezas de los trazos del arquitecto francés, de igual forma permite al espectador descifrar algunos rasgos de la representación simbólica de nuestra identidad. Otro de los propósitos es reposicionar el valor histórico de ese recinto cultural, lugar que actualmente alberga una colección dedicada al movimiento revolucionario de 1910, por lo que se pensó regresar a los orígenes de su edificación y mostrar los planos y bocetos hechos por Émile Bénard.

Sin duda, la exposición es una magnífica oportunidad de adentrarse a la historia del Monumento a la Revolución, que inicialmente lo pensó el presidente Porfirio Díaz como sede del Poder Legislativo y cuya edificación no se pudo concretar por la lucha armada emprendida por los revolucionarios.

Émile Bénard y el Palacio Legislativo Federal. Trazos de una monumentalidad, permanecerá abierta al público hasta junio del presente año, de martes a domingo de 10:00 a 17:00 horas, en la sala de exposiciones temporales del Museo Nacional de la Revolución, ubicado en la Plaza de la República. La entrada general es de 22 pesos con 50 por ciento de descuento a estudiantes, maestros e INAPAM; el domingo la entrada es libre.

## OPERACIÓN 3P

# En la playa no dañemos los arrecifes de coral

**Panel 1:** ¡Aquí, Lanchito! Este es buen lugar.

**Panel 2:** Lanchito, antes que entres al agua, recuerda que vinimos a admirar los arrecifes de coral. No a maltratarlos.

**Panel 3:** No se preocupe, Dr. Simi. Voy a tener cuidado.

**Panel 4:** Los arrecifes de coral son lugares espectaculares, coloridos y llenos de vida. Y además, son un recurso valioso con muchos beneficios.

**Panel 5:** Los corales sirven de habitat para muchas especies marinas que consume el hombre y protegen a las costas de la erosión y el golpe de las olas. No los vayas a maltratar, Lanchito.

**Panel 6:** Practica el snorkel lejos de los corales, son muy frágiles. ¡AH! Y NUNCA los toques; por muy leve que sea el contacto, puede dañarlos, o pueden causarte heridas. No los maltrates.

**Panel 7:** ¡Oooops! ¡No, Dr. Simi!

**Panel 8:** Mantén tu distancia de los corales, no levantes arena mientras nadas, no te pares sobre el coral y recuerda: ¡Mira y no toques!

**Panel 9:** Ya entendí, Dr. Simi. El coral es una especie viva que hay que proteger. ¿Ya me puedo lanzar?

**Panel 10:** Sólo dos cosas. Cuando salgas del agua, no vayas a comprar recuerditos hechos de coral.

**Panel 11:** ¡El último paga los cocos!

**Panel 12:** ¡Espérameee!

*DIBUJOS: G. GRANDE 2011*

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)



**Simimagen para todos**

Ana Orozco  
tuimagenpublica@gmail.com

**Moda e imagen para niños**

Actualmente, la forma de vestir es importante para los niños, aun los pequeños buscan parecerse a su estrella infantil favorita, y hacen que sus papás les consigan hasta el último detalle de un determinado atuendo.

Lo anterior se debe a que los niños poseen una necesidad psicológica de semejanza con sus similares y, por tanto, con sus compañeros. Pero si los padres se aferran a hacer de su hijo un pequeño príncipe de cuento de hadas y dejan crecer los rizos de su cabello, en el caso de los niños, y a las niñas las engalanan con elaborados vestidos, mientras las otras utilizan unos muy sencillos, estarán educando en un ambiente de división que perjudicará el desenvolvimiento psicológico y social de los pequeños.

Esto de ninguna manera quiere decir que los niños no puedan vestirse con elegancia, pero ésta deberá empatar con su edad y preferencias, y los adultos les podremos brindar sugerencias pero jamás como imposiciones.

Una buena edad en la que los niños pueden comenzar con la elección de sus prendas, es a los 6 años, aunque algunas veces podrá ser antes.

Una manera muy sencilla de comenzar es consultando a los pequeños sus preferencias en cuanto a colores, texturas y telas en lo que a vestir se refiere, justo en cuanto comiencen a manifestar su opinión.

Probablemente al comenzar a realizar este tipo de elecciones cometerán algunos errores, y precisamente este será el instante perfecto para guiarlos, aconsejarlos y respetar su opinión a través de su propio desenvolvimiento, lo que permitirá que vayan forjando un carácter propio, iniciativa y una magnífica autoestima estimulada por sus padres.

Es importante ayudar a los niños a encontrar su estilo dejando en la medida de lo posible que ellos realicen sus propias elecciones, las niñas generalmente se interesan desde pequeñas por su imagen, pero esto no quiere decir que los niños también disfrutaran realizando sus propias decisiones.

Poner un buen ejemplo es fundamental, ya que los niños aprenden observando a los padres, y que éstos se vistan adecuadamente para cada ocasión les enseñará que eso es un reflejo de consideración para las personas que asistirán al mismo lugar que ellos y motivará a los pequeños a realizarlo de igual manera.

También es importante transmitir aspectos del vestir tan fundamentales como la importancia de la limpieza y cuidado de las prendas.

El aspecto de una persona dice mucho sobre su personalidad y forma de ser, y en el caso de los niños esto no es la excepción. Con estos sencillos consejos los niños irán adquiriendo una sensibilización a la importancia que el buen vestir les otorgará a lo largo de su vida.

**EL FASCINANTE MUNDO DE LA CIENCIA RECREATIVA**  
Por Juan Carlos Tracheta

*La estrella en movimiento*

**Sólo necesitas:**  
Palillos de madera redondos y agua

**1** Quiebra 6 palillos por la mitad (sin separar las dos mitades)

**Ahora:**

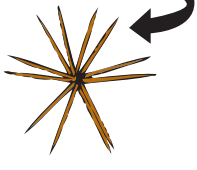


**3** Moja un dedo y

**4** Deja caer algunas gotas en el centro, así...



**2** Colócalos de esta forma



**VERÁS QUE LA ESTRELLA SE MUEVE...**



**¿Por qué?**

Porque los palillos absorben agua. Los vasos del tejido vegetal -conductos por los que circulan agua y nutrientes- están propensos a captar líquidos. En cuanto tienen contacto con el agua, tienden a aumentar volumen y a enderezarse.



**Dentro de los árboles ¿Por qué sube el agua?**

Debido principalmente a que la evapotranspiración del follaje ocasiona una enorme fuerza ascendente sobre los fluidos con repercusiones hasta en las raíces vellosas. Desde esta perspectiva, el árbol es una bomba hidráulica que funciona con energía solar. El abedul puede transpirar unos 3,400 litros de agua en un día caluroso.

**Buzón del Lector**



Recibí un ejemplar del periódico SIMINFORMA en una estación del Metrobús y quería saber si es posible que mi hijo salga en alguno de sus artículos, sería muy importante para mí y para mi esposa poder ver su foto en su periódico.  
**José Manuel Guidño Canchola**



Extraordinario el programa de Ayudar es vivir, muy educativo para que los niños conozcan más de la Semana Santa. Lástima que lo pasan tan temprano, pero lo buscaré nuevamente para mostrárselo a mi hijo de 6 años. El padre José de Jesús Aguilar es un ejemplo, y su conductora Ana Orozco es una bella dama, muy elegante: Por cierto, las columna de esta señorita y la del padre, son muy buenas.  
**Ricardo Araiza**

Hola, soy de Veracruz: mi sugerencia es que hicieran una Simicarrera en mi estado, ¿por qué sólo en el Distrito Federal, Monterrey, Guadalajara y Puebla? Aquí estamos ansiosos de que haya una en el puerto. Muchas gracias y saludos.  
**Daniel Suárez de la Rosa**

Había leído en el Siminforma el artículo sobre la gente pequeña y me pareció muy interesante; también vi el programa de Ayudar es vivir, con la misma información, pero ampliada. Me pareció un gran tema y una muy buena labor la que hacen en el Grupo Por Un País Mejor: La conductora Ana Orozco se me hace la mejor, la más guapa y agradable de toda la televisión: También su columna me pareció fantástica.  
**Gustavo Peña**

Sólo quiero expresar mi agrado por Ayudar es vivir, el mejor programa del Dr. Simi, un personaje que me arranca una sonrisa cada vez que lo veo. Tanto Ana Orozco, como la botarga del Dr. Simi son de lo mejor. Otra emisión que me gusta es la de Moisés Sánchez, porque habla de enfermedades y de cómo reconocerlas. Es muy bueno.  
**Federica Montenegro**

En verdad, es muy grato poder ver cómo existen mexicanos que ayudan a sus prójimos, y el señor Víctor González Torres es un gran ejemplo de ello, así como todos sus colaboradores, y programas, como Ayudar es vivir, que me encanta.  
**Pina León**

Muy bueno todo lo que hace el Dr. Simi, y lo refleja a través de todos sus medios: el periódico y programas de televisión. En verdad, estos cada día me gustan más, ahora tienen más vida y movimiento.  
**Iván Torres**

Envíanos tus comentarios a:  
simi\_informa@porunpaismejor.com.mx

**Cuídese de los rayos solares**

La recomendación, en todos lados, es que no exista una exposición prolongada a los rayos solares porque es un factor promotor de cáncer de piel.

Cuando realice una exhibición por largo tiempo, se recomienda usar cremas protectoras.

Las personas de piel muy blanca tienen mayor riesgo ante la radiación solar, por lo que se debe evitar la exposición prolongada al sol.

Se recomienda ingerir abundante agua simple, y acudir al médico en caso de síntomas de deshidratación, insolación y malestar estomacal.

También hay que extremar cuidados con los niños y personas mayores de 60 años.

**He aquí algunas buenas sugerencias:**

Para tomar el sol, la piel debe estar limpia, hidratada y sin rastro de maquillaje.

Evite los productos con alcohol (desodorantes, colonias, etc), porque pueden producir manchas.

Elija un producto solar de calidad reconocida y con el factor de protección adecuado a su piel.

Aplique el producto media hora antes de exponerse al sol, con la piel completamente seca.

Protegerse los labios y las cicatrices con labiales bloqueadores solares y los ojos con gafas de sol.

Se debe evitar tomar el sol entre las 12 y las 16 horas.

El pelo protege del sol. Los hombres calvos deben protegerse la cabeza con una gorra.

Beba mucha agua para evitar la deshidratación.

Los menores de 5 meses no deben exponerse a los rayos solares, y hasta los tres años pueden hacerlo, con precauciones.





**FARMACIAS SIMILARES<sup>®</sup>**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"<sup>®</sup>



Sólo vendemos  
**Genéricos**  
**100%**  
**confiables**

Somos la única cadena de farmacias, que cuenta con un departamento de Control de Calidad.



Para el tratamiento de hongos en las uñas,  
llamado científicamente ONICOMICOSIS,  
contamos con el **genérico**

# BIFONAZOL

UNGÜENTO 20 g

a sólo:  
**\$50**



Compra nuestros genéricos  
y ahorra mucho dinero.



**FARMACIAS SIMILARES**<sup>®</sup>  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"<sup>®</sup>

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO

Si persisten las molestias, consulta a tu médico.  
Precios sujetos a cambio sin previo aviso.

[www.farmaciasdesimilares.com.mx](http://www.farmaciasdesimilares.com.mx)

S  
U  
D  
O  
K  
U

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


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

Solución número anterior

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

Soluciones número anterior

O	C	H						S
U	S	A	R	O	N			I
C	U	N	O					
P	U	N	C	E	S			R
P	R	E	I	B	A	R	R	E
D	O	V	A	L	E	A	N	
A	C	C	I	E	N	A	S	I
A	C	C	L	A	U	S	A	T
A	L	A	N	N	A	A		
L	O	C	A	I	A	N		
N	O	R	M	A	C	U	A	N
R	O	L	O	A		S	A	

En inglés "agua" Palo de un barco	Entre el sur y el oeste	Iniciales de Tomás Moro	Onda Te dirijías		El es el capitán ...
Sepulcro Ansia de beber		Un tipo de triángulo	Tiempo corto, pl.	Que no es par	5 romano Carbono
Carcomes "500" romano			XI Se vuelve loca		
	Einstenlo Doble cero		Quiero Acudiré		Simb. de Roentgen
Fluctúan Suministraron					Norte Simb. de azufre
				Afirmación 1er vocal	
Abrev. de Noroeste	Elegida Ave, ansar				2da. consonante Océano
		2da. vocal Simb. de indio	1er y 4ta vocal Conjunción		Simb. de molibdeno
Cinema Saludable			Vigésima letra	Aluminio Preposición	
				Simb. de Potasio	Labra